

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 8»

Принята на заседании
методического совета
от «31» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 8
 Р.Н. Шаяхметова
«31» августа 2023 г.



Программа курса внеурочной деятельности
«Школа безопасности»
туристско – краеведческой направленности
(Приложение к основной образовательной программе
основного общего образования)

Возраст обучающихся: 13-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Байматов Саид Рустамович,
педагог-преподаватель ОБЖ

г. Радужный, 2023

Пояснительная записка.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» воспитание рассматривается как целенаправленная деятельность, осуществляемая в системе образования, ориентированная на создание условий для развития духовности учащихся, оказание им помощи в жизненном самоопределении, нравственном, гражданском и профессиональном становлении, создание условий для самореализации личности.

Программа **туристско – краеведческой направленности** многопрофильна и предназначена для ребят, увлекающихся различными направлениями деятельности, она включает в себя: краеведение, туризм, ориентирование, медицину, действия в условиях ЧС природного, техногенного и криминогенного характера, поисково-спасательные работы и т. д.

В основу содержания Программы легли методические рекомендации, разработанные заместителем директора Центра детско-юношеского туризма Минобразования России, члена-корреспондента Академии детско-юношеского туризма А. Г. Маслова «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности», «Программа подготовки юных туристов – спасателей», ЦДЮТК МО РФ, «Программа подготовки юных судей туристских соревнований», ЦДЮТК МО РФ.

Актуальность программы.

Человек постоянно подвергается воздействию различного рода опасностей: в быту, на производстве, в пути, на отдыхе и в других условиях. Не проходит дня, чтобы средства массовой информации не сообщили об очередной аварии, катастрофе, стихийном бедствии или криминальном происшествии, повлекшим за собой гибель людей или громадный материальный ущерб. Чтобы быть готовыми к встрече с такими ситуациями, не растеряться в трудную минуту, чтобы не поддаваться панике, необходимо себя, да и других людей подготовить к адаптации в любых экстремальных ситуациях. В общем образовании роль гаранта в подготовке ребенка к различным экстремальным ситуациям отведена предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». В общеобразовательном образовании этим гарантом может стать движение «Школа безопасности».

Отличительной особенностью программы является то, что она направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации личности к познанию, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям и знаниям, интеллектуальное и физическое развитие личности ребенка.

Данная программа кружковой работы рассчитана на 72 часа, из расчета 2 часа в неделю. Срок реализации — 1 год. В объединение принимаются дети в возрасте 13-18 лет.

Цели и задачи программы.

Цель:

Создание условий для формирования **личности безопасного типа** способной к дальнейшему процессу самопознания, самовоспитания, самосовершенствования, самоспасения и спасения других.

Задачи:

- подготовить учащихся к действиям в различных экстремальных ситуациях;
- формировать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать практические навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях;
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- совершенствовать морально-психологическое состояние и физическое развитие подростков;

- популяризовать Всероссийское движение «Школа безопасности».

Базовые принципы Программы.

Принцип актуальности

Ориентированность на решение наиболее значимых проблем безопасного существования средствами конкретной профильной Программы.

Принцип целостности

Отражение в Программе целостной и последовательной системы мер по достижению поставленной цели, взаимосвязь всех ее организационных, содержательных и процессуальных компонентов.

Принцип гуманистической направленности

Отношение к ребенку как к высшей ценности, утверждающей его право на свободу, творчество, счастье, самоопределяемое развитие и проявление собственных духовных и физических сил.

Принцип культуросообразности

Осуществление воспитания в соответствии с культурным наследием, сложившимся в обществе.

Принцип природосообразности

Учет половозрастных особенностей, наследственных факторов, физиологических и биологических особенностей детей.

Принцип новизны

Оригинальность, необычность Программы, предлагаемых учебных и воспитательных форм.

Принцип системности

Взаимосвязь процессов воспитания и самовоспитания, формирования и развития личности в коллективе и т. д.

Принцип управления

Базирование на понятиях: планирование, организация, стимулирование, учет и контроль, обратная связь, анализ.

Принцип информативности

Поиск, использование и передача информации с целью развития Программы.

Принцип связи теории с практикой

Практика - критерий истины, источник познавательной деятельности и область приложения результатов обучения.

Принцип единства воспитательных воздействий

Совместная деятельность педагогов, общественных институтов и семьи по воспитанию подрастающего поколения.

Методы обучения и воспитания.

Методы обучения:

- работа в группах;
- индивидуальные консультации;
- наглядность;
- практика;
- использование информационно компьютерных технологий;
- решение проблемных ситуаций;
- рефлексия.

Методы воспитания:

- формирование сознания личности;
- организация деятельности и формирование опыта общественного поведения;

- стимулировать поведение и деятельности.

Минимум знаний и умений:

- обучить действиям в экстремальных ситуациях различного характера;
- углубить знания по ориентированию;
- дать основы топографической съемки местности;
- ознакомить со способами выживания в автономных условиях;
- ознакомить с основами реанимационных мероприятий;
- научить работать со специальным снаряжением и техникой;
- дать основы самообороны;
- дать основы решения пожаро-технических задач;
- содействовать укреплению здоровья и гармоничному развитию функций организма занимающихся;
- способствовать развитию ловкости, выносливости, координации в подвижных играх, эстафетах;
- ознакомить с психологическими основами выживания в экстремальных ситуациях;
- содействовать регулярному участию в соревнованиях различного уровня.

Предполагаемые результаты реализации программы.

Основных показателей реализации Программы является участие ребят в различных соревнованиях, слетах и т. д. А так же:

- Моральная и физическая готовность учащихся к действиям в различных экстремальных ситуациях;
- приобретение практических навыков поведения в экстремальных ситуациях;
- сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- устойчивое морально-психологическое состояние и физическое развитие подростков.
- самореализация участников программы;
- возможное самоопределение участников программы в выборе будущей профессии.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
1	Ориентирование и топография	3	7	10	Контрольные упражнения, тесты, соревнования
2	Краеведение	1	-	-	тесты
3	Основы автономного существования человека в природных условиях	3	7	10	Контрольные упражнения, тесты
4	Жизнеобеспечение человека в походе	3	7	10	Контрольные упражнения, тесты, соревнования
5	Доврачебная помощь	3	7	10	Контрольные упражнения, тесты

6	Техника преодоления естественных препятствий	4	5	9	Контрольные упражнения, тесты
7	Действия в ЧС техногенного характера	6	4	10	Контрольные упражнения, тесты
8	Действия в ЧС криминогенного характера	4	6	10	Контрольные упражнения, тесты
9	Поисково-спасательные работы	5	5	10	Контрольные упражнения, тесты, соревнования
10	Общая спортивно-оздоровительная подготовка	2	2	4	Контрольные упражнения
Всего:		36	40	72	

Содержание программы

№ пп	Названия разделов и тем	Теория	Практика
1	Ориентирование и топография		
1.1	Определение направлений по заданным азимутам.	Определение направлений по заданным азимутам. Прямые и обратные засечки.	Определение прямого и обратного азимута. Взятие азимута на предмет.
1.2	Виды топографических карт.	Виды топографических карт и основные сведения о них. Масштабы. Условные знаки топографических карт.	Распознавание элементов рельефа. Определение масштаба. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.
1.3	Компас. Работа с компасом.	Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут снятие азимута с карты. Движение через промежуточные ориентиры.	Определение азимута. Снятие азимута с карты. Прохождение азимутальных отрезков. Прохождение через КП без карты.
1.4	Измерения расстояний.	Способы измерения расстояний на карте и на местности. Глазомерный способ измерения расстояний. Определение пройденного расстояния по времени движения. Правила определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.	Измерение различных отрезков на карте и на местности. Определение расстояния до недоступного предмета. Автоматизм при счете шагов.
1.5	Способы ориентирования.	Ориентирование с помощью карты, при условиях отсутствия видимости. Движение по легенде. Особенности	Определение точки своего местонахождения на местности при помощи

		ориентирования в различных природных условиях.	карты. Определение сторон горизонта по местным предметам.
2	Краеведение		
2.1	Туристские возможности родного края.	Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия.	
2.2	История края.	История края, памятные события. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны.	Посещение экскурсионных объектов. Выполнение краеведческих заданий.
2.3	Охрана природы и памятников культуры.	Изучение и охрана памятников природы, истории и культуры.	Сбор материалов для школьного музея.
3	Основы автономного существования человека в природе.		
3.1	Психологические основы выживания в автономных условиях.	Победа над врагами выживания: болью, холодом, жаждой, голодом, упадком сил, апатией, одиночеством, чувством бессилия.	Психологические тренировки по концентрации на выживании. Развитие личных качеств, необходимых для преодоления критических ситуаций.
3.2	Основные способы ориентирования по местным предметам	Основные способы ориентирования по местным предметам: деревьям, строениям, светилам и т.д. особенности ориентирования днем и ночью, зимой и летом.	Ориентирование по местным предметам.
3.3	Жизнеобеспечение в автономных условиях.	Способы сооружения временного жилища: навесы, шалаши, пещеры, иглу и т.д. Разведение и поддержание огня различными способами. Добыча пищи и воды в различных климатогеографических условиях.	Сооружение временного жилища, разведение огня без спичек, добыча и фильтрация воды, определение съедобных ягод и растений.
4	Жизнеобеспечение человека в природе		
4.1	Личное и групповое снаряжение.	Личное и групповое снаряжение. Требования к снаряжению. Подготовка снаряжения с учетом сезона. Кухонное оборудование для летних и зимних условий. Специальное снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.	Комплектование личного и группового снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Навыки использования специального снаряжения.
4.2	Организация быта. Привалы и ночлеги.	Требования к месту бивак: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность.	Самостоятельная работа по развертыванию и

		Установка палатки в различных условиях. Заготовка дров, разведение костра в неблагоприятную погоду. Хранение кухонных и костровых принадлежностей.	свертыванию бивака. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.
4.3	Питание в походе	Режим питания, калорийность, вес и нормы дневного рациона. Нормы закладки продуктов. Составление меню	Составление меню, списка продуктов. Приготовление пищи на костре.
5	Доврачебная помощь		
5.1	Личная гигиена.	Личная гигиена, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.	Подбор одежды и обуви для тренировок и УТС, уход за ними. Применение средств личной гигиены.
5.2	Профилактика заболеваний.	Профилактика заболеваний. Закаливание. Значение систематических занятий физкультурой. Вредные привычки и их влияние на организм.	Правила закаливание водой, воздухом, солнцем.
5.3	Основные приемы оказания доврачебной помощи.	Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Укусы змей, клещей, насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, способы бинтования ран. Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Непрямой массаж сердца, ИВЛ	Бинтование ран, наложение жгута. Приемы ИВЛ и непрямого массажа сердца. Оказание доврачебной помощи пострадавшим.
5.4	Медицинская аптечка.	Состав аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению. Лекарственные растения, возможность их применения. Сбор, обработка, хранение.	Формирование аптечки. Виды лекарственных препаратов и показания к их применению. Сбор и использование лекарственных растений.
6	Техника преодоления естественных препятствий.		
6.1	Тактика планирования маршрута.	Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута.	Работа с маршрутными документами.
6.2	Характеристика естественных	Характеристика естественных препятствий: лесные заросли,	Определение типа препятствия.

	препятствий	завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники и т.д.	
6.3	Техника движения через естественные препятствия	Техника движения через естественные препятствия по дорогам и тропам, равнине, тундре, тайге, горам, рекам.	Преодоление естественных препятствий в зависимости от вида.
6.4	Страховка и самостраховка.	Использование страховки и самостраховки на сложных участках. Использование специального снаряжения (страховочные системы, веревки, карабины).	Техника движения и преодоления естественных препятствий.
6.5	Узлы. Техника вязания узлов.	Техника вязания узлов.	Узлы: простой и двойной проводник, встречный, восьмерка, прямой, схватывающий.
7	Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.		
7.1	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	Цели, задачи, силы и средства РСЧС. Поисково-спасательные службы.	
7.2	Аварии с угрозой выброса радиации.	Радиационно-опасные объекты. Поражающие факторы и возможные последствия при авариях с выбросом радиации	Правила поведения и действия населения при авариях на радиационно-опасных объектах.
7.3	Аварии на транспорте.	Аварии на транспорте: железнодорожном, автомобильном, воздушном, водном. Действия пассажиров при угрозе и во время и после аварии.	Действия при авариях на транспорте. Меры безопасности.
8	Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера.		
8.1	Уголовная ответственность несовершеннолетних.	Уголовная ответственность несовершеннолетних. Меры наказания.	
8.2	Как уберечь себя от преступников.	Как уберечь себя от преступников: физическая, экономическая, информационная безопасность.	
8.3	Приемы самообороны.	Приемы самообороны.	Самозащита в замкнутом помещении, на лестнице, в транспорте.
9	Поисково-спасательные работы		
9.1	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ.	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Четкое руководство ПСР, создание рабочей обстановки. Установление наблюдения за	Подготовка места проведения поисково-спасательных работ. Организация взаимодействия

		возможными опасностями.	участников работ.
9.2	Изготовление транспортных средств. Эвакуация пострадавших.	Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш. Разведка и подготовка путей эвакуации пострадавших. Применение различных транспортных средств при эвакуации по дорогам, по тропам и без троп.	Изготовление носилок и волокуш. Обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших.
9.3	Спасательные работы на акватории.	Спасательные работы на акватории. Специальное снаряжение для работы на акватории.	Длительное подныривание и извлечение пострадавшего.
9.4	Подача сигналов бедствия.	Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.	Международная кодовая таблица сигналов.
10	Общая спортивно-оздоровительная подготовка		
10.1	Общие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.	
10.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.	Систематический врачебный контроль. Осуществление самоконтроля. Приемы самомассажа.
10.3	Общая физическая и специальная подготовка.	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к соревнованиям и УТВ. Упражнения для развития различных групп мышц.	Выполнение школьных нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%. Комплекс упражнений на развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

Перечень необходимого снаряжения и оборудования.

1. Палатки;
2. Спальники;
3. Рюкзаки;
4. Коврики изоляционные;
5. Котлы туристские;
6. Топоры, пилы;
7. Костровое оборудование;
8. Лопаты саперные;
9. Веревка основная;
10. Веревка вспомогательная;
11. Репшнуры;

12. Карабины;
13. Страхочные системы;
14. Спусковые устройства типа «Восьмерка» и т. д.;
15. Компасы;
16. Радиостанция портативная;
17. Карты спортивные, физические, административные, туристские;
18. Аптечка;
19. Противогазы;
20. Общевоинские защитные комплекты;
21. Спортивное снаряжение.

Литература.

1. Баленко С. В. Школа выживания: приложение к журналу «Зарубежное военное образование».- М.: 1992
2. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (выпуск 1, 2, 3). – М.: Папирус, 1998.
3. Волович В. Г. человек в экстремальных условиях среды.- М.: Мысль, 1989.
4. Волович В. Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.
5. Волович В. Г. Академия выживания.- М.: Технополус, 1996.
6. Выживание в экстремальных условиях. -М.: ИПЦ «Русский раритет»,1993.