

Принято
педагогическим советом МБОУ
«Гимназия №1 им.А.Н.Барсукова»
Протокол № 1
от «27» августа 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Гимназия №1
имени А.Н.Барсукова
Р.Ю.Пронин
Приказ № 245 от 27.08.2021г.



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1 им.А.Н.Барсукова»**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности**

«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

Уровень программы – базовый
для обучающихся 14 – 17 лет
срок реализации программы – 1год

Составитель:

Педагог дополнительного образования
Фонарев В.Б.

2021 г.

г. Ковров

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Введение	стр. 3
2.	Пояснительная записка	стр. 3
3.	Цели и задачи	стр. 4
4.	Ожидаемый результат	стр. 5
5.	Учебно-тематический план	стр. 6
6.	Содержание программы	стр. 7
7.	Методическое обеспечение программы	стр. 8
8.	Список используемой литературы	стр. 9

1. Программа реализует физкультурно- спортивное направление дополнительного образования в МБОУ лицее.

Необходимость в разработке данной программы заключалась в создании условий для формирования у детей потребности в здоровом образе жизни, умеющих ориентироваться в современных социальных условиях, подготовке молодых людей к службе в Армии других силовых структурах.

Необходимость в организации объединения дополнительного образования «Школа безопасности» заключалась в развитии социальной адаптации подростков в современном мире, которая невозможна без организации непрерывного воспитания и образования, что создает оптимальные условия для раскрытия личностного потенциала и всестороннего развития. Программа «Школа безопасности» включает в себя огромное разнообразие и выбор спортивной деятельности и физической подготовки.

2. Дополнительная образовательная программа «Школа безопасности» для 8-11 классов разработана на основе концепции духовно-нравственного воспитания российских школьников, с учётом требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ лицея, с учетом следующих **нормативных документов:**

1. Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);

3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования.

4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1847 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями)

5. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. n 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.08.2013 № 1008;

7. Письма Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 «09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"».

3. Цели и задачи.

Цели:

- 1) подготовить обучающихся к действиям по спасению и самоспасению в условиях чрезвычайных ситуаций (ЧС) природного и техногенного характера, мирного и военного времени;
 - 2) дать знания и навыки в области туризма, альпинизма, и других активных видов спорта;
 - 3) способствовать формированию гражданской, активной жизненной позиции;
 - 4) обучить методике и технологии проведения спасательных работ, воспитать осознанное отношение к этому виду деятельности, подготовить психологически молодых людей к выполнению специфической работы спасателя;
 - 5) - развитие у школьников качеств, обеспечивающих безопасную жизнедеятельность, через познание себя и других;
 - 6)- формирование готовности школьников к отношениям в обществе и преодолению жизненных трудностей, проверка своих сил и возможностей, активное самовоспитание.
- Программа рассчитана на учащихся 12-17 лет. Срок реализации дополнительной образовательной программы «Школа выживания» один год.

Набор учащихся в кружок дополнительного образования осуществляется на добровольной основе. Состав группы более 15 человек.

Программа предназначена для учащихся 7-11 классов, объемом в год 34 часа. в год по 1 часу в неделю.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Бессмысленно пытаться рассказывать ученику незнакомые для него вещи. Он может заинтересоваться, но не сможет соединить эти новые знания со своим опытом. Единственный способ - ежедневно и ежечасно помогать учащимся осмысливать свой двигательный опыт. Человек должен научиться понимать окружающий мир и понимать цену и смысл своим поступкам и поступкам окружающих людей. Регулярно объясняя свой опыт, человек приучается понимать окружающий его мир. При этом у него постоянно возникают вопросы, которые требуют уточнения. Всё это способствует возникновению привычки (навыка) объяснения и осмысления своего двигательного опыта. В этом случае учащийся может научиться делать любое новое дело, самостоятельно его осваивая. Знание по предмету «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Для формирования представлений о здоровом образе жизни и целостной картины мира, а также реализации межпредметных связей построены с учётом знаний материала предмета «Окружающий мир». В курс «Окружающий мир» интегрированы такие предметы, как ознакомление с окружающим миром, природоведение, обществознание, основы безопасности жизнедеятельности, что позволяет не только сэкономить время, но и дать возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Единое построение программ помогает сформировать сравнительно полную картину мира и позволяет придать творческий, исследовательский характер процессу изучения предмета, заставляя учащихся задавать новые и новые вопросы, уточняющие и помогающие осмыслить свой опыт.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Методы реализации программы.

- привлечение специалистов ВК и учителей по теоретическим дисциплинам (Основы государства и права, история Отечества, основы военной службы);
- привлечение специалистов по практическим дисциплинам (огневая, строевая, физическая, техническая подготовка) сотрудников ОВД, МЧС;
- подготовка, оборудование и использование помещений для проведения теоретических занятий (лекций, семинары);
- проведение спортивных мероприятий внутреннего значения и участие в спортивных мероприятиях районного масштаба;
- организация походов;
- проведение встреч с ветеранами ВОВ, Афганской и чеченской кампании;
- организация занятий по ориентированию в городе и пересеченной местности, по карте, без карты;

Ожидаемый результат:

Знать:

- правила выживания в условиях автономии;
- правила выживания при ЧС;
- основные положения руководящих документов по вопросам организации и ведения аварийно-спасательных работ;
- функции спасательной службы и законодательную базу;
- основы применения специальных аварийно-спасательных средств;
- приемы и средства для оказания первой медицинской помощи;
- способы переноски и транспортировки, пострадавших при различных переломах;
- способы страховки и самостраховки;
- основы передвижения по различной местности;
- основы выживания в различных климатических и природных условиях;
- технику безопасности при выполнении аварийно-спасательных работ;
- индивидуальные психологические особенности;
- основы военной службы в ВС РФ и МЧС;
- основы прикладной подготовки;

Уметь:

- действовать при возникновении ЧС;
- действовать в условиях автономии;
- ориентироваться в законодательной базе по аварийно-спасательному делу;
- вести аварийно-спасательные работы при ликвидации последствий аварий, катастроф и стихийных бедствиях;
- применять и эффективно использовать спасательную технику оборудование, СИЗ;
- пользоваться туристическим и специальным оснащением;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- работать с компасом и картой, ориентироваться на местности в любое время суток и любых погодных условиях;
- автономное существование и выживание;
- правила обращения с оружием, меры безопасности при пользовании оружием и проведении стрельбы;
- основы и способы стрельбы;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:

для избегания попадания в стрессовые ситуации; правильных действий при попадании в ЧС

5. Учебно-тематический план (34 часа)

№	Раздел	Описание раздела	Тема	Кол-во часов	
				Теория 1	Практика
1	Автономное существование	Вводное занятие. Инструктаж. Понятие об автономном существовании человека. План действия. Сигналы бедствия	2	1	1
		Жилище. Добывание огня. Добывание пищи и воды. Лекарственные растения и их применение		1	
2	Пожарная безопасность	Пожар. Природные пожары. Средства пожаротушения	1	1	
3	Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона	Действия при ЧС природного характера	2	2	
4	Психология поведения людей в экстремальных ситуациях	Психика человека в экстремальных ситуациях Саморегуляция	1	1	
5	Топография	Понятие о топографии. Значение топографии в нар. хозяйстве и военном деле. Топографические условные знаки	14	1	
		Рельеф местности и его изображение на картах Приборы для ориентирования на местности Топографические карты		1	
		Определение расстояний на местности и на карте		1	2
		Азимут. Определение азимута на местности и на карте. Движение на		1	2

		местности по азимуту			
		Ориентирование на местности		1	2
		Изготовление картосхем маршрута		1	2
6	Общая физическая подготовка	Бег по пересеченной местности	5		1
		Преодоление препятствий			1
		Силовые упражнения			3
7	Огневая подготовка	Неполная сборка и разборка автомата. Стрельба из пневматической винтовки	9	1	8
	Всего		34	13	21

6. Содержание учебного предмета

Структурно программа состоит из семи разделов.

Раздел 1: Автономное существование (2 часа)

Понятие об автономном существовании человека. Факторы выживания в условиях автономного существования. Обеспечение выживания в условиях автономного существования. Оценка ситуации, принятие решения, разработка плана действия. Определение времени дня. Подача сигналов бедствия. Оборудование жилища. Добывание огня и приготовление пищи без кухонной посуды. Питание в условиях автономного существования в различных регионах. Водообеспечение. Профилактика возможных заболеваний с помощью лекарственных трав.

Раздел 2: Пожарная безопасность (1 час)

Причины возникновения пожаров в бытовых условиях. Действия при возникновении пожара дома.

Подручные средства пожаротушения. Устройство и правила эксплуатации различных видов огнетушителей (пенный, углекислотный, порошковый).

Причины возникновения лесных пожаров, как их избежать. Действия при попадании в зону пожаров в природных условиях.

Раздел 3: Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона, действия в этих ситуациях (2 часа)

Описание опасных природных явлений, характерных для нашего региона, правила поведения при попадании в чрезвычайные ситуации природного характера.

Раздел 4: Психология поведения людей в экстремальных ситуациях (1 час)

Влияние опасных факторов окружающей среды на психику человека. Условия возникновения стрессового состояния. Влияние стресса на поведение человека. Способы преодоления, стресса. Пути повышения психологической устойчивости человека к деятельности в условиях экстремальных ситуаций.

Психофизические основы саморегуляции. Основные приемы саморегуляции. Идеомоторная тренировка: сущность и содержание. Место идеомоторной тренировки при обучении правилам поведения в жизнеопасных ситуациях.

Волевая саморегуляция (самовнушение): сущность и содержание. Методика обучения приемам саморегуляции. Групповые и самостоятельные тренировки.

Индивидуальные словесные формулы самовнушения.

Раздел 5: Топография (14 час)

Понятие о топографии. Значение топографии в народном хозяйстве и в военном деле. Топографические условные знаки.

Рельеф местности и его изображение на картах. Приборы для ориентирования на местности. Топографические карты. Определение расстояний на местности и на карте. Азимут. Определение азимута на местности и на карте. Движение на местности по азимуту. Ориентирование на местности. Составление картосхем маршрута

Раздел 6: Общая физическая подготовка (5 час)

Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Силовые упражнения

Раздел 7: Огневая подготовка (9 час) Неполная сборка и разборка

автомата. Стрельба из пневматической винтовки

7. Материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на уроках рекомендуется применять разнообразные формы и методы их проведения.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы позволяют освоить практические навыки и умения. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Дидактические и демонстрационные материалы: для работы имеются учебные приборы и оборудование: компасы, штативы, цветные таблицы и карты, телевизор и видео и стерео аппаратура.

8.Список литературы.

- Волович, В. Г.* Академия выживания / В. Г. Волович. - М.:Толк, 1995. *Волович, В. Г.* Как выжить в экстремальной ситуации / В. Г. Волович. - М: Знание, 1990.
- Гостюшин, А. В.* Энциклопедия экстремальных ситуаций / А. В. Гостюшин. - М.: Зеркало, 1994. *Гражданская оборона* / под ред. генерала армии А. Т. Алтунина. -М.: Воениздат, 1982. *Лифлянский, В. Г. и др.* Лечебные свойства пищевых продуктов / В. Г. Лифлянский, В. В. Закревский, М. Н. Андропова.- М.: Терра, 1996.
- Поляков, В. В.* Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е. А. Сербаринов. - М, 1992.
- Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах.* -М.: Воениздат, 1990.
- Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях.* - М: ВИМИТ, 1993.
- Справочник лекарственных растений.* - М., 1999.
- Справочные данные о чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и экологического происхождения.* - Ч. 2. - М.: МЧС, 1995.
- Чрезвычайные ситуации и защита от них* / сост. А. Бондаренко. - М., 1998.