

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
Тюкалинского муниципального района Омской области  
«Гимназия г. Тюкалинска»  
Федеральный проект «Успех каждого ребёнка»

РАССМОТРЕНО  
на кафедре воспитания,  
дополнительного  
образования  
и охраны здоровья  
МОБУ Гимназия  
г. Тюкалинска  
Протокол № 4  
от 30 августа 2024 г.

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
МОБУ Гимназия г.  
Тюкалинска  
Протокол № 11  
от 30 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МОБУ Гимназия г.  
Тюкалинска  
М.С. Тарасова  
Пр. № 315 от 30 августа 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Школа безопасности»**

Направленность: туристско-краеведческая

Целевая группа: обучающиеся 12-14 лет

Форма обучения: очная

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Уровень сложности: стартовый

Автор-составитель:  
Скокова Юлия Александровна,  
педагог дополнительного образования  
МОБУ «Гимназия г. Тюкалинска»

г. Тюкалинск, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Пояснительная записка	3 – 4
2. Планируемые результаты	5
3. Учебно-тематический план	6 – 7
4. Содержание программы	8 – 25
5. Контрольно-оценочные средства	26 – 31
6. Условия реализации программы	31 – 33
7. Список литературы	33 – 34

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» имеет туристско-краеведческую направленность и составлена с учетом нормативно-правовых требований и методических рекомендаций к программам дополнительного образования.

*Актуальность* программы обусловлена тем, что в условиях современного мира, повышения уровня опасности и роста технологических аварий и катастроф необходимо совершенствование знаний и умений в области личной и общественной безопасности. Программа «Школа безопасности» ориентирована на воспитание гражданина «безопасного» типа, знающего основы защиты человека и общества от современного комплекса опасных факторов и умеющего применить эти знания на практике.

*Новизна* программы в том, что она является важным этапом обеспечения социальной защиты человека. Её реализация призвана решительно повысить информированность обучающихся в области чрезвычайных ситуаций, дать им практические рекомендации по защите. Программа будет способствовать снижению заболеваемости и травматизма среди обучающихся от вредных и опасных факторов окружающей среды. Поможет выработать у них психологическую устойчивость в чрезвычайных ситуациях, а также бережное отношение к себе и окружающей среде.

*Отличительной особенностью* данной программы является широкое привлечение для рассмотрения на занятиях с детьми разнообразных жизненных ситуационных заданий. Это позволяет учить детей правильно оценивать те или иные поступки, самостоятельно действовать, что в дальнейшем позволит им использовать полученный опыт для применения в аналогичных жизненных ситуациях.

Адресат программы: обучающиеся 12-13 лет, которые проявляют интерес к знаниям о чрезвычайных ситуациях, о способах выживания и возможности оказывать первую помощь. В этом возрасте формируется сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности, пропаганде и популяризации основ безопасности жизнедеятельности, здорового образа жизни, подготовке к действиям в чрезвычайных ситуациях, совершенствование морально-психологического состояния и физического развития.

Состав группы 15 человек.

*Объем и срок реализации программы*

Программа рассчитана на 1 год обучения, 144 часа в год, 4 часа в неделю.

*Режим занятий:* 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия – 45 минут.

*Особенности организации образовательного процесса*

Форма реализации программы очная. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Программа предполагает проведение занятий с применением разнообразных форм и методов работы, таких как практические занятия, тренинги, ролевые и познавательные игры, упражнения, викторины, КТД, экскурсии, исследовательские и социальные проекты, дидактические карточки, тесты, путешествия, конференции, конкурсы – все перечисленные методы и формы работы взаимосвязаны и применяются в комплексе. Это дает возможность направленно воздействовать на личность обучающихся: тренировать память, развивать наблюдательность, мышление, обучать приемам самостоятельной учебной деятельности, способствовать развитию любознательности и интереса к предмету. Возможна реализация программы, при необходимости, в дистанционном формате с использованием сервисов для офлайн-заданий и ведения онлайн-трансляций.

*Формами организации работы на занятии* являются индивидуальная (индивидуальная работа обучающегося с учебным материалом, разноуровневые задания); парная (выполнение задания парой, проведение исследований, выполнение проектов, творческих работ), коллективная (выполнение коллективных работ, игровые и ситуационные задания).

*Цель*

Формирование основ безопасного поведения личности, социально адаптированной к современным условиям жизни, готовой к действиям по спасению и самоспасению в различных чрезвычайных ситуациях.

*Задачи*

1. Сформировать у обучающихся модель безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.
2. Познакомить с правилами оказания первой помощи пострадавшему в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.
3. Сформировать базовые навыки автономного существования в природной среде.
4. Развить представление о логической картине своего поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и криминогенного характера.

5. Воспитывать умение отстаивать свою гражданскую позицию, чувство ответственности за собственные действия.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### *Личностные:*

- будут сформированы умения самостоятельно объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей конкретные поступки людей;
- будут сформированы умения в предложенных ситуациях, опираясь на общие правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить;
- будут сформированы потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

#### *Метапредметные:*

- овладеют навыками самостоятельного определения цели и задач по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, умению выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- овладеют умениями формулировать личные понятия о безопасности, анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций, выстраивать логическую картину своего поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и криминогенного характера, обладать базовыми навыками самоконтроля;
- будут развиты развитие умения взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли, проявлять уважение и готовность выполнять совместно установленные договоренности и правила;
- будут развиты умения выражать свои мысли, способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение.

#### *Предметные:*

- будут сформированы знания о правилах выживания в условиях автономии, при чрезвычайных ситуациях, правила поведения в походе, об основах туризма, топографии, ориентировании, о правилах дорожного движения;
- будут развиты умения анализировать походную информацию, передвигаться по местности в составе группы, организовывать

походный быт, преодолевать естественные препятствия, ориентироваться по компасу и карте на местности;

- будут развиты навыки правильных действий в условиях сложившейся ситуации, оказания первой помощи пострадавшим в условиях чрезвычайных ситуаций, навыков реанимационных мероприятий;
- будет сформирован интерес к различным видам активности в природной среде, улучшению своей физической подготовки, повышая функциональные возможности своего организма.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количе ство часов
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Основы туристской подготовки</b>	<b>32</b>
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж. Человек, среда его обитания, безопасность человека	2
1.2.	Туристские путешествия, история развития туризма	1
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	2
1.4.	Туристские должности в группе	1
1.5.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4
1.6.	Подготовка к походу, путешествию	2
1.7.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Бивак	3
1.8.	Установка палатки	2
1.9.	Разведение костра	3
1.11.	Питание в туристском походе	2
1.11.	Туристические узлы	3
1.12.	ТБ при проведении туристских походов, занятий	1
1.13.	Автономное выживание	2
1.14.	Сигналы бедствия	2
1.15.	Подведение итогов туристского похода	2
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Топография и ориентирование</b>	<b>15</b>
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	2
2.2.	Условные знаки	4
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	2
2.4.	Компас. Работа с компасом	2
2.5.	Способы ориентирования	2
2.6.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	3
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Школа безопасности</b>	<b>28</b>
3.1.	Всероссийское движение «Школа безопасности». Правила соревнований	2
3.2.	Чрезвычайные ситуации природного характера	3
3.3.	Погодные явления и безопасность человека	3
3.4.	Безопасность при встрече с дикими животными. Укусы насекомых и защита от них	1
3.5.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	3
3.6.	ПДД. Обязанности пешеходов и пассажиров. Дорожные знаки	3
3.7.	Опасные ситуации на транспорте и действия при их возникновении.	3
3.8.	Пожар. Действия при пожаре в школе, в общественном месте, в природных условиях	3

3.9.	Огнетушитель. Правила использования огнетушителей. Пожарная эстафета.	3
3.10.	Опасные ситуации в быту и действия при их возникновении.	2
3.11.	Криминогенные ситуации и действия при их возникновении	2
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>29</b>
4.1.	Личная гигиена, профилактика различных заболеваний	1
4.2.	Походная медицинская аптечка.	1
4.3.	Методы и средства оказания первой помощи.	2
4.4.	Приемы транспортировки пострадавших	3
4.5.	Кровотечение. Виды, способы остановки. Первоочередные меры при ранениях и травмах	3
4.6.	Проведение сердечно-легочной реанимации	2
4.7.	Первая помощь при автодорожном происшествии	3
4.8.	Помощь при утоплении	3
4.9.	Помощь при поражении электрическим током и молнией	2
4.10.	Помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути.	3
4.11.	Помощь пострадавшим при обширных ожогах	3
4.12.	Помощь пострадавшим при извлечении из-под обломков и завалов зданий и техники.	3
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>38</b>
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2
5.3.	Упражнения на развитие скорости	4
5.4.	Упражнения на развитие выносливости	4
5.5.	Упражнения на развитие силы	3
5.6.	Упражнения на развитие координации	3
5.7.	Упражнения на развитие гибкости	3
5.8.	Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости	3
5.9.	Бег по пересеченной местности с туристским снаряжением	6
5.10.	Развитие скоростно-силовых качеств с помощью тренажера скалодром	4
5.11.	Упражнение на развитие координационных качеств с использованием элементов соревнований дистанции	4
<b>5.12</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>



### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **Раздел 1. Основы туристской подготовки (30 часов).**

##### **Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж. Человек, среда его обитания, безопасность человека (2 часа)**

*Образовательная форма: проблемообразующая беседа, инструктаж, круглый стол.*

Обучающиеся просматривают презентацию «Город и село как среда обитания человека. Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища», слушаю лекцию «Особенности природных условий в городе и селе. Взаимоотношения людей, проживающих в городе и селе». На занятии проходят инструктаж «Безопасность в повседневной жизни».

*Основные термины: жизнедеятельность, среда обитания, биосфера, техносфера.*

*Форма контроля: опрос, наблюдение.*

##### **Тема 1.2. Туристские путешествия, история развития туризма (1 час)**

*Образовательная форма: проблемообразующая беседа, викторина.*

Обучающиеся просматривают видео лекцию «Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма».

На занятии прослушивают лекцию «Туризм. Виды туризма. Характеристика каждого вида: спортивный туризм, экскурсионный и зарубежный туризм. Обучающиеся изучают туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Обучающиеся просматривают презентацию «Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения».

*Основные понятия и термины: пешеходный туризм, лыжный туризм, горный туризм, водный туризм, велосипедный туризм, спелеотуризм, спортивный туризм.*

*Форма контроля: опрос, результаты викторины.*

##### **Тема 1.3. Личное и групповое туристское снаряжение (2 часа)**

*Образовательная форма: развитие критического мышления (РКМ), учебная тренировка, семинар.*

Личное и групповое туристское снаряжение Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое

снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Практические занятия Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

*Основные понятия: личное снаряжение, групповое снаряжение, спальник-кокон, спальник-одеяло, таганок, сухое горючее, безопасность в походе, ремнабор.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты практической деятельности.*

#### **Тема 1.4 Туристские должности в группе (1час)**

*Образовательная форма: кейс, ролевая игра.*

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д. Практические занятия: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

*Основные понятия: проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, физорг, культорг, дежурный по кухне.*

*Форма контроля: наблюдение, групповая оценка работ*

#### **Тема 1.5. Правила движения в походе, преодоление препятствий (4 часа)**

*Образовательная форма: демонстрация, практические задания, игра.*

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Весовые нагрузки. Режим дня и режим движения в пешеходном; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Практические занятия: Отработка движения колонной.

Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Движение в горах. Разыгрывание алгоритмов безопасных действий туристов при падении камней, переправы через реки. Навесная переправа. Виды и способы страховки и самостраховки на бросе.

*Основные понятия: ритм, строй, алгоритмы переправ через разные типы рек, алгоритмы движения в горах, на равнинах.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты групповой работы.*

### **Тема 1.6. Подготовка к походу, путешествию (2 часа)**

*Образовательная форма: образовательное событие, семинар, дискуссия.*

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

*Основные понятия: правила проведения похода, паспорт маршрута, план-график похода, инструкция похода, перечень походной документации, роли в походе, картографический материал, меры предосторожности и нормы в разные погодные условия*

*Форма контроля: наблюдение, результаты совместной деятельности*

### **Тема 1.7. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Бивак (3 часа)**

*Образовательная форма: имитационная игра, образовательное событие, лекция.*

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Правила хранения продуктов питания, пилы и топора. Походная посуда и правила ее хранения. Свертывание бивака Уборка места лагеря перед уходом группы. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

*Основные понятия: бивак и его виды, правила поведения на биваке, требования к организации быта бивака.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты совместной деятельности*

### **Тема 1.8. Установка палатки (2 часа)**

*Образовательная форма: имитационная игра, образовательное событие, практические задания.*

Установка палаток. Размещение в них вещей. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Разработка памятки «Типы палаток»: как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, пол, подстилка, проклеивание швов); упаковка и переноска палаток; сушка и проветривание палаток в пути; обязанности старосты по палатке.

*Основные понятия: типы палаток, стойки, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, пол.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты совместной деятельности, памятка «Типы палаток»*

### **Тема 1.9. Разведение костра (3 часа)**

*Образовательная форма: кейс, практические задания*

Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Практическая работа: Разведение костров различными способами.

*Основные понятия: обложной костер, походный примус, кислородное голодание.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты совместной деятельности*

### **Тема 1.10. Питание в туристском походе (2 часа)**

*Образовательная форма: развитие критического мышления (РКМ), имитационная игра, семинар.*

Значение правильного питания в походе. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления

походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Практические занятия: Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода.

*Основные понятия: калорийность рациона, расфасовка продуктов, питьевой режим.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты имитационной игры.*

### **Тема 1.11. Туристические узлы (3 часа)**

*Образовательная форма: игра; презентация, лекция*

Основные виды узлов Узлы для связывания веревок одинакового диаметра. Узлы для связывания веревок разного диаметра. Узлы для страховки (незатягивающиеся петли). Узлы для привязывания веревок к опоре. Практическая работа: отработка практических навыков по распознаванию и завязыванию простейших узлов.

*Основные понятия: страховочные петли, «прямой узел», «простой проводник», «восьмерка», «булинь», «стремя», «встречный узел».*

*Форма контроля: наблюдение, зачет, тестирование.*

### **Тема 1.12. ТБ при проведении туристских походов, занятий (1 час)**

*Образовательная форма: ситуационные задачи, практические задания.*

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Практическая работа: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

*Основные понятия: страховка, самостраховка.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты групповой практической деятельности*

### **Тема 1.13. Автономное выживание (2 часа)**

*Образовательная форма: ситуационные задания, презентация, ролевая игра.*

Понятие об автономном существовании человека. План действия. Добыча воды. Подножный корм. Растительная пища. Животная пища. Ядовитые растения и грибы. Добыча огня. Убежища. Встреча с дикими животными. Следы и следопытство. Снаряжение и НАЗ.

*Основные понятия: сигнальный костер, знаки бедствия, сигнальное зеркало.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты групповой практической деятельности*

## **Тема 1.14. Сигналы бедствия (2 часа)**

*Образовательная форма: ситуационные задания, презентация.*

Знаки международной кодовой таблицы сигналов, основные способы подачи сигналов бедствия, сигнальные костры, изготовление и использование сигнального зеркала.

*Основные понятия: факторы выживания, факторы риска, тактика выживания, акклиматизация, реакклиматизация, психология выживания.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты групповой практической деятельности.*

## **Тема 1.15. Подведение итогов туристского похода (2 часа)**

*Образовательная форма: вернисаж, проектная деятельность, дискуссия.*

Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Выполнение творческих работ участниками похода. Подготовка выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

*Основные понятия: маршрутная лента, вернисаж.*

*Форма контроля: наблюдение, защита проектов*

## **Раздел 2. Топография и ориентирование (15 часов)**

### **Тема 2.1. Понятие о топографической и спортивной карте (2 часа)**

*Образовательная форма: игра «Познавательное путешествие», интерактивная презентация*

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Практические занятия: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

*Основные понятия: топокарта, генерализация, спортивная карта, масштаб.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты индивидуальной практической деятельности*

### **Тема 2.2. Условные знаки (4 часа)**

*Образовательная форма: интерактивная презентация, топографический диктант, игра, соревнование, семинар.*

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Практические занятия: Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

*Основные понятия: масштабные знаки, немасштабные знаки, площадные (заполняющие) знаки, контурные знаки, рельеф, бергштрих.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты индивидуальной и групповой практической деятельности.*

### **Тема 2.3. Ориентирование по горизонту, азимут (2 часа)**

*Образовательная форма: интерактивная презентация, семинар, практические задания.*

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений"). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник. Практические занятия: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

*Основные понятия: азимутальное кольцо, азимут истинный, магнитный, магнитное склонение.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты групповой практической деятельности.*

### **Тема 2.4. Компас. Работа с компасом (2 часа)**

*Образовательная форма: интерактивная презентация, семинар, практические задания.*

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Практические занятия: Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

*Основные понятия: визирование и визирный луч, обратная, прямая засечка, азимутальные отрезки*

*Форма контроля: наблюдение, результаты индивидуальной и групповой практической деятельности.*

### **Тема 2.5. Способы ориентирования (2 часа)**

*Образовательная форма: интерактивная презентация, практические задания, учебное исследование.*

Ориентирование в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способы ориентирования точек стояния на карте (привязки). Использование солнца и тени. Движение по легенде. Ориентирование в условиях отсутствия видимости.

*Основные понятия: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк, легенда.*

*Форма контроля: результаты групповой практической деятельности, защита исследования*

### **Тема 2.6. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (3 часа)**

*Образовательная форма: РКМ, семинар, ситуационные задачи, учебное исследование.*

Движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Луне. Парная звезда, ее нахождение. Ориентирование по Солнцу и часам. Определение сторон горизонта по местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентирования: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры. Практические занятия: Техника движения группы в походе с использованием компаса. Топографический диктант на запоминание знаков. Ориентирование карты по компасу. Измерение своего среднего шага. График перевода пары шагов в метры. Отбор основных ориентиров по карте по заданному маршруту. Прохождение



линии маршрута - движение по легенде. Определение сторон горизонта по часам и солнцу, по звёздам.

*Основные понятия: парная звезда, средняя градусная скорость.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты групповой практической деятельности, защита исследования.*

### **Раздел 3. Школа безопасности (28 часов)**

#### **Тема 3.1. Всероссийское движение «Школа безопасности». Правила соревнований (2 часа)**

*Образовательная форма: круглый стол, интерактивная презентация.*

История создания Всероссийского движения «Школа безопасности». Его роль в популяризации курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в школе, совершенствование умений и навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях, привитие здорового образа жизни. Участие в движении «Школа безопасности» МЧС России и Минобразования России. Правила соревнований.

*Основные понятия: Всероссийское движение «Школа безопасности».*

*Форма контроля: наблюдение, результаты коллективной деятельности.*

#### **Тема 3.2. Чрезвычайные ситуации природного характера (3 часа)**

*Образовательная форма: ситуационные задания, РКМ.*

Понятие чрезвычайная ситуация (далее – ЧС). Классификация ЧС. Характеристика и классификация ЧС природного характера. Причины экстремальных ситуаций в природной среде: изменения температуры воздуха, лавины, паводки, обильные осадки, ураганы, тайфуны, извержения вулканов. Причины экстремальных ситуаций в практической деятельности: потеря ориентировки, утрата снаряжения в результате природных явлений; непродуманность взятого снаряжения; утрата и порча продуктов питания. Описание опасных природных явлений, характерных для нашего региона.

Автономное существование человека в природе: воля, решительность, собранность, физическая подготовленность.

*Основные понятия: потеря ориентировки, утрата снаряжения.*

*Форма контроля: результаты ситуационных задач.*

#### **Тема 3.3. Погодные явления и безопасность человека (3 часа)**

*Образовательная форма: интерактивная презентация, видеотрейлер, тестирование, ролевая игра.*

Стихийные бедствия геологического характера (землетрясение, вулканическая деятельность, оползни, сели, обвалы, снежная лавина). Действия человека, оказавшегося в зоне ЧС геологического характера. Стихийные бедствия метеорологического характера (ураган, буря, песчаная

буря, снежная буря, смерч). Действия человека, оказавшегося в зоне ЧС метеорологического характера. Стихийные бедствия гидрологического характера (наводнение, нагоны, цунами). Действия человека, оказавшегося в зоне ЧС гидрологического характера. Природные пожары: лесные, торфяные, подземные пожары горючих ископаемых. Действия человека, оказавшегося в зоне лесного пожара.

*Основные понятия: оползень, сель, обвал, снежная лавина, нагон, цунами, лесной, торфяной, подземный пожары горючих ископаемых*

*Форма контроля: Тестовые задания, результаты работы в подгруппах, итоги ролевой игры «В зоне опасности».*

### **Тема 3.4. Безопасность при встрече с дикими животными. Укусы насекомых и защита от них (1 час)**

*Образовательная форма: интерактивные задания, игра.*

Правила поведения с животными. Дикие животные и опасные насекомые. Причины нападения диких животных. Правила поведения при встрече с дикими животными Первая помощь пострадавшему от укуса животного. Ядовитые животные. Правила поведения при встрече с ядовитыми змеями. Первая помощь при укусах змей. Кровососущие и жалящие насекомые. Меры по обеспечению личной защищенности от укусов насекомых. Правила содержания домашних животных и поведение с ними на улице.

*Основные понятия: кровососущие, жалящие насекомые.*

*Форма контроля: результаты ситуационных задач.*

### **Тема 3.5. Чрезвычайные ситуации техногенного характера (3 часа)**

*Образовательная форма: видеофильм, тестирование, ситуационная задача.*

Что означает понятие «Чрезвычайная ситуация техногенного характера», каковы её причины и способы защиты от её последствий? Классификация ЧС техногенного характера. Источники возникновения ЧС техногенного характера. Правила поведения в ЧС техногенного характера Современные способы и средства ведения аварийно - спасательных и других неотложных работ. ЧС техногенного характера и их причины.

*Основные понятия: чрезвычайная ситуацию локального характера, межрегионального характера, федерального характера.*

*Форма контроля: результаты тестирования, ситуационных задач.*

### **Тема 3.6. ПДД. Обязанности пешеходов и пассажиров. Дорожные знаки (3 часа)**

*Образовательная форма: ролевая игра, квест, презентация*

Дорожные знаки для пешехода и велосипедиста. Правила перехода автотрасс на оборудованных и необорудованных участках. Понятие о тротуарах и пешеходных дорожках. Регулирование движения: светофоры,

линии разметки, указатели, регулировщики. Движение пешехода и велосипедиста в населенном пункте и за его пределами. Правила поведения на остановках. Транспорт для перевозки людей: оборудование машин для перевозки людей. Велосипедист, его возраст, требования к техническому оснащению велосипеда. Практические занятия: Изучение дорожных знаков для пешехода и велосипедиста. Переход необорудованных участков автотрасс. Правила при посадке, движении, выходе и на остановке автотранспорта. Оборудование велосипедиста. Игра «Нештатные ситуации на дороге».

*Основные понятия: правила дорожного движения, нештатная ситуация.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты групповой деятельности.*

### **Тема 3.7. Опасные ситуации на транспорте и действия при их возникновении (3 часа)**

*Образовательная форма: интерактивные задания, игра, семинар.*

Современный транспорт - зона повышенной опасности. Зоны технологической и повышенной опасности на ж/д и автотранспорте. Правила поведения на ж/д и автотранспорте. Обязанности пешехода и пассажира. Правила поведения в экстремальных ситуациях. Обеспечение безопасности при полетах в самолете: взлет и посадка, поведение в салоне самолета.

*Основные понятия: зона технологической и повышенной опасности.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты групповой деятельности.*

### **Тема 3.8. Пожар. Действия при пожаре в школе, в общественном месте, в природных условиях (3 часа)**

*Образовательная форма: интерактивная презентация, видеофрагмент, тестирование, ролевая игра.*

Пожар. Виды пожаров. Причины возникновения пожаров в бытовых условиях. Действия при возникновении пожара дома. Подручные средства пожаротушения. Причины возникновения лесных пожаров, как их избежать. Действия при попадании в зону пожаров в природных условиях.

*Основные понятия: пожар, виды пожаров, подручные средства пожаротушения.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты групповой деятельности.*

### **Тема 3.9. Огнетушитель. Правила использования огнетушителей. Пожарная эстафета (3 часа)**

*Образовательная форма: интерактивные задания, эстафеты.*

История возникновения огнетушителей. Виды огнетушителей и их особенности. Устройство и правила эксплуатации различных видов огнетушителей (пенный, углекислотный, порошковый). Ознакомление с правилами соревнований "Пожарная эстафета и боевое развертывание" слета-

соревнования "Школа безопасности", практическая отработка этапов пожарной эстафеты.

*Основные понятия:* пенный, углекислотный, порошковый огнетушитель, пожарный рукав, боевая одежда.

*Форма контроля:* наблюдение, результаты эстафеты.

### **Тема 3.10. Опасные ситуации в быту и действия при их возникновении (2 часа)**

*Образовательная форма:* видеофильм, презентация, специальные ситуации (ситуации свободного выбора).

Современное жилище, его конструкции и возможные экстремальные ситуации: затопление, разрушение и токопоражение людей. Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом. Меры первой помощи при поражении электрическим током. Отравления: Пищевые отравления. Бытовые отравления. Жилище и его защита от проникновения посторонних.

*Основные понятия:* виды экстремальных ситуаций в быту.

*Форма контроля:* наблюдение, результаты групповой деятельности.

### **Тема 3.11. Криминогенные ситуации и действия при их возникновении (2 часа)**

*Образовательная форма:* интерактивная презентация, специальные ситуации (ситуации свободного выбора).

Факторы, влияющие на рост правонарушений и наиболее вероятные места возникновения экстремальных ситуаций. Зоны повышенной криминальной опасности и правил поведения в них. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей «Провокация» преступлений. Прогнозирование экстремальных ситуаций. Самооборона. Ситуации, связанные с провокационным применением оружия. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений.

*Основные понятия:* «провокация» преступлений, паника, самооборона.

*Форма контроля:* наблюдение, результаты групповой деятельности.

## **Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (29 часов)**

### **Тема 4.1. Личная гигиена, профилактика различных заболеваний (1 час)**

*Образовательная форма:* интерактивная презентация, проектная деятельность.

Понятие о гигиене, ее значение и основные задачи. Гигиена спорта и режима труда. Личная гигиена: гигиена тела (умывание, обтирание душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания. Закаливание

водой, воздухом, солнцем. Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Вредные привычки - курение, употребление алкоголя и наркотиков; их влияние на подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

*Основные понятия: гигиена, закаливание, вредные привычки.*

*Форма контроля: защита проекта по группам.*

#### **Тема 4.2. Походная медицинская аптечка (1 час)**

*Образовательная форма: проблемообразующая беседа, интерактивная презентация, тестирование, игра.*

Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение и транспортировка аптечки. Ампульные, таблеточные, порошковые линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка и хранение лекарственных растений. Практическое задание: Формирование походной медицинской аптечки.

*Основные понятия: походная медицинская аптечка, ампульные, порошковые, таблеточные линименты, смазки, лекарственные растения.*

*Форма контроля: результаты тестирования, групповой деятельности.*

#### **Тема 4.3. Методы и средства оказания первой помощи (2 часа)**

*Образовательная форма: интерактивная презентация, ситуационные задания.*

Основные правила оказания первой помощи (далее - ПП). Определение первоочередности оказания ПП. Перевязочные и иммобилизационные средства. Методы оказания ПП, асептика и антисептика. Средства оказания ПП, перевязочные средства. Терминальные состояния человека. Походный травматизм. Заболевания в походе. Практические задания: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

*Основные понятия: перевязочные, иммобилизационные средства, травмы, виды травм.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты групповой деятельности.*

#### **Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавших (3 часа)**

*Образовательная форма: интерактивная презентация, специальные ситуации (ситуации свободного выбора).*

Приемы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках, плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Практические занятия Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

*Основные понятия: транспортировка пострадавшего, способы иммобилизации.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты групповой деятельности.*

#### **Тема 4.5. Кровотечение. Виды, способы остановки. Первоочередные меры при ранениях и травмах (3 часа)**

*Образовательная форма: интерактивная презентация, тестирование, ситуационные задания.*

Кровотечения, их виды, наложение жгута и закрутки. Раны, их виды, обработка ран. Повязка и перевязка, виды повязок и правила их наложения: круговая, ползучая, крестообразная, колосовидная черепичная, пращевидная. Способы наложения повязок - уздечка, чепец, черепичная на суставы, крестообразная на затылок: колосовидная на плечевой сустав, повязки на пальцы кисти, спиральная на грудную клетку, восьмиобразная на голеностоп.

*Основные понятия: кровотечения, виды кровотечений, раны, виды ран.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты тестирования, групповой деятельности.*

#### **Тема 4.6. Проведение сердечно-легочной реанимации (2 часа)**

*Образовательная форма: видеосюжет, практические задания.*

Экстренная реанимационная помощь. Донорский метод искусственной вентиляции легких. Реанимационные мероприятия. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Признаки клинической смерти.

*Основные понятия: реанимация, искусственная вентиляция легких, непрямой массаж сердца, искусственное дыхание.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты групповой деятельности.*

#### **Тема 4.7. Первая помощь при автодорожном происшествии (3 часа)**

*Образовательная форма: интерактивная презентация, практические задания.*

Основные причины гибели пострадавших и типичные ошибки при оказании первой помощи. Понятие о черепно-мозговой травме и коматозном

состоянии. Экстренная помощь пострадавшему в состоянии комы. Дальнейшая последовательность осмотра пострадавшего и оказание помощи. Координация действий помощников. Правила транспортировки пострадавшего.

*Основные понятия: автодорожное происшествие, черепно-мозговая травма, кома.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты групповой деятельности.*

#### **Тема 4.8. Помощь при утоплении (3 часа)**

*Образовательная форма: интерактивная презентация, практические задания.*

Этапы оказания помощи. Признаки истинного (синего) утопления. Причины смерти в первые минуты после спасения. Экстренная помощь при истинном утоплении. Помощь при сохранении рвотного и кашлевого рефлексов. Первая помощь пострадавшему без признаков жизни. Оказание помощи после оживления. Медицинская помощь в первые часы после спасения. Помощь при отеке легких. Правила транспортировки. Бледное утопление. Особенности оказания первой помощи в случае бледного утопления.

*Основные понятия: истинное утопление, бледное утопление.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты групповой деятельности.*

#### **Тема 4.9. Помощь при поражении электрическим током и молнией (2 часа)**

*Образовательная форма: интерактивная презентация, практические задания.*

Поражающее действие электрического тока. Что такое дефибрилляция сердца. Понятие о дефибрилляции. Наиболее частые ошибки при оказании помощи. Правила обесточивания пострадавших. Первая помощь при поражении электрическим током. Поражение током высокого напряжения и правила безопасного подхода к пострадавшему. Помощь при поражении током высокого напряжения и молнией.

*Основные понятия: дефибрилляция.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты групповой деятельности.*

#### **Тема 4.10. Помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути (3 часа)**

*Образовательная форма: интерактивная презентация, практические задания.*

Обстоятельства, способствующие попаданию инородного тела в гортань и трахею. Стадии асфиксии (удушения). Наиболее частые ошибки при

оказании первой помощи. Практическое задание: отработка "приема Геймлиха"

*Основные понятия: асфиксия, стадии асфиксии.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты групповой деятельности.*

#### **Тема 4.11. Помощь пострадавшим при обширных ожогах (3 часа)**

*Образовательная форма: интерактивная презентация, тестирование, практические задания.*

Зависимость смертельных исходов от площади и степени ожога. Понятие об ожоговом шоке. Понятие об ожоговой болезни. Схема лечения ожогового шока. Правила оказания помощи на месте происшествия.

*Основные понятия: ожог, степени ожога, ожоговый шок.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты тестирования, групповой деятельности.*

#### **Тема 4.12. Помощь пострадавшим при извлечении из-под обломков и завалов зданий и техники (3 часа)**

*Образовательная форма: интерактивная презентация, практические задания.*

Понятие о синдроме длительного сдавливания. Причины смерти пострадавших в первые минуты и через несколько суток после освобождения. Правила извлечения пострадавшего из-под завала. Оказание помощи на месте происшествия.

*Основные понятия: синдром длительного сдавливания.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты групповой деятельности.*

### **Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка (38 часов)**

#### **Тема 5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (2 часа)**

*Образовательная форма: интерактивная презентация, видеофрагмент, тестирование.*

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

*Основные понятия: костно-связочный аппарат, кровеносная система, нервная система.*

*Форма контроля: наблюдение, результаты тестирования.*



## **Тема 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (2 часа)**

*Образовательная форма: семинар, индивидуальный проект*

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

*Основные понятия: врачебный контроль, самоконтроль, динамометрия, спирометрия.*

*Форма контроля: наблюдение, ведение дневника самоконтроля в качестве индивидуального проекта.*

## **Тема 5.3. Упражнения на развитие скорости. (4 часа)**

*Образовательная форма: Метод интервальной, повторной тренировки*

Упражнения с увеличением уровня максимальной (или предельной) скорости движений;

- Упражнения с увеличением максимальной силы работающих мышц. Скоростно-силовые упражнения в сочетании с собственно силовыми.

Работа технической или скоростно-силовой направленности, а также с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости.

Занятия с применением спортивных игр (настольный теннис, волейбол, баскетбол, ручной мяч), легкой атлетикой.

*Основные термины: скоростно-силовые упражнения, скоростная выносливость.*

*Формы контроля: педагогическое наблюдение, ведение дневника самоконтроля, контрольное упражнение*

## **Тема 5.4. Упражнения на развитие выносливости. (4 часа)**

*Образовательная форма: Метод равномерной тренировки.*

Бег с продолжительностью работы от 30 до 90 мин., темп бега с точки зрения скорости составляет 5-7 минут на 1 км.

Равномерный бег, в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;

Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании прохождения отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

*Основные термины: равномерная тренировка, умеренная интенсивность.*

*Формы контроля: педагогическое наблюдение, тестирование, ведение дневника самоконтроля, контрольное упражнение*

## **Тема 5.5. Упражнения на развитие силы. (3 часа)**

*Образовательная форма: метод повторной, круговой тренировки*

Применение специальных упражнений с отягощением: непредельными до отказа, предельными и около предельными в динамическом и статическом режимах, упражнение с применением оптимального веса (на 10-15 кг меньше предельного).

*Основные термины: предельный и около предельный вес, оптимальный вес.*

*Формы контроля: педагогическое наблюдение, тестирование, ведение дневника самоконтроля, контрольное упражнение*

### **Тема 5.6. Упражнения на развитие координации (3 часа)**

*Образовательная форма: Методы вариативного упражнения, игровой и соревновательный методы.*

Удержание равновесия на одной ноге. В полуприсяду. Исходное положение: основная стойка. Счет 1- выполняем полуприсед. На счет 2-9 удерживаем положение тела в полуприсяду. С закрытыми глазами. Эти же упражнения, но с закрытыми глазами, стараясь удержать равновесие. С прыжком. Удержание несколько секунд сложной позы. Отведение в сторону прямой или согнутой ноги на несколько секунд. Вращательные упражнения кистями, в локтевых суставах и в плечевых как в одну сторону, так и одновременно в разные стороны. Маховые движения ногами без опоры. В стойке на одной ноге движения руками и неопорной ногой в одной плоскости. Прыжковые упражнения в. «Олений» шаг на правую и левую ногу с продвижением. Прыжки с разбега.

*Основные термины: координация, равновесие, адаптация к изменяющимся условиям.*

*Формы контроля: педагогическое наблюдение, тестирование, ведение дневника самоконтроля, контрольное упражнение.*

### **Тема 5.7. Упражнения на развитие гибкости (3 часа)**

*Образовательная форма: метод повторной тренировки*

Упражнения на расслабление;

- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды

*Основные термины: активная и пассивная гибкость, амплитуда.*

*Формы контроля: педагогическое наблюдение, тестирование, контрольное упражнение*

### **Тема 5.8. Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости (3 часа)**

*Образовательная форма: Методы вариативного упражнения, игровой и соревновательный методы.*

Наклон головы вниз - выдох, поднять голову вверх - вдох.

Повороты головы влево, вправо 10-15 раз.

Наклоны головы к левому плечу, исходное положение, наклоны к правому плечу 10-15 раз.

Круговое движение головой слева направо и справа налево. Опуская голову - выдох, поднимая - вдох.

*Основные термины: вестибулярная устойчивость, вестибулярный аппарат*

*Формы контроля: педагогическое наблюдение, тестирование, ведение дневника самоконтроля, контрольное упражнение*

### **Тема 5.9. Бег по пересеченной местности с туристским снаряжением (6 часов)**

*Образовательная форма: Метод равномерной тренировки.*

Марш-бросок по пересеченной местности (15–20 км) с рюкзаком (15–20 кг). Обязательными препятствиями, которые должны составить около 30–50% пути: подъемы и спуски по скалам, переправы (овраги, осыпи, склоны), участки без троп и дорог. Техническая трудность участков должна соответствовать квалификации участников марш-броска.

*Основные термины: специальная выносливость, силовая выносливость, марш бросок*

*Формы контроля: педагогическое наблюдение, тестирование, контрольное упражнение.*

### **Тема 5.10. Развитие скоростно-силовых качеств с помощью тренажера скалодром (4 часа)**

*Образовательная форма: Метод интервальной, повторной тренировки*

Упражнения на тренажере скалодром. Бег вверх по шведской лестнице (Интервальные тренировки на время, повторные тренировки с отслеживанием ЧСС).

*Основные термины: ЧСС, скалолазание, лазание на скорость.*

*Формы контроля: педагогическое наблюдение, тестирование, контрольное упражнение.*

### **Тема 5.11. Упражнение на развитие координационных качеств с использованием элементов соревнований дистанции (4 часа)**

*Образовательная форма: постановка дистанции, соревновательный и игровой метод тренировки.*

Упражнение на развитие специальной координации: движение по жердям, движение по кочкам, преодоление канавы, ручья, рва с использованием подвешенной веревки (маятником). Преодоление канавы, ручья, рва с помощью шеста. Для постановки интересной дистанции следует подобрать местность с разнообразным рельефом - река с крутыми берегами, скальные выходы, покрытые лесом холмы, овраги, заболоченные участки.

*Основные термины: дистанция, рельеф, преодоление естественных препятствий.*

Формы контроля: педагогическое наблюдение, тестирование, контрольное упражнение.

#### **5.12. Итоговое занятие (2 часа)**

*Образовательная форма: сдача физических и технических нормативов, тестирование*

Сдача физических нормативов на скорость и выносливость, постановка палатки и разжигание костра на время, комплектование рюкзака, транспортировка условно пострадавшего. Тестирование по теоритической части всех разделов программы «Школа безопасности».

*Формы контроля: педагогическое наблюдение, результаты тестирования, контрольных нормативов.*

### **4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

Диагностика уровня освоения дополнительной образовательной программы заложена в необходимости отслеживания результатов на всех этапах обучения и играет существенную роль в обеспечении и повышении качества обучения, в формировании и развитии необходимых умений и навыков у детей.

Целью диагностики является определение уровня усвоения учебного материала, физического, специального развития обучающихся, ведение мониторинга образовательного процесса и индивидуального развития на основе полученных данных.

Задачами диагностики являются оперативное и своевременное выявление пробелов в учебном процессе, определение форм коррекционной работы.

*Стартовая диагностика* (проводится в начале учебного года) – это определение исходного уровня личностных, метапредметных, предметных результатов обучающихся в той предметной области, которая является профилирующей в данной дополнительной программе, базовых способностей к освоению программы.

*Текущая диагностика* – это контроль и сбор текущих данных об уровне освоения предметного содержания программы (темы, раздела) обучающимися, овладении необходимыми результатами за короткий промежуток времени.

*Промежуточная диагностика* (проводится в конце первого полугодия) – позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень освоения программы обучающимися, динамику физического, специального развития, соответствие его прогнозируемому и на этой основе оценить успешность

выбранных форм и методов обучения, а также при необходимости скорректировать их.

*Итоговая диагностика* (проводится в конце учебного года) – это определение уровня освоения обучающимися программы и отслеживание динамики индивидуального развития.

Мониторинг личностного развития и сформированности метапредметных результатов обучающихся осуществляется на основе метода педагогического наблюдения. Практика психолого-педагогических исследований показывает, что наблюдение является наиболее приемлемым методом диагностики, так как позволяет дать целостное представление о формирующейся деятельности.

*1. Карта наблюдения личностного развития:*

*Способ оценивания* – педагогическое наблюдение, ситуационные задания.

*Измеритель:* трехбалльная шкала (высокий, средний, низкий уровень)

*2. Карта наблюдения динамики метапредметных результатов:*

*Способ оценивания:* педагогическое наблюдение, ситуационные задания

*Измеритель:* трехбалльная шкала (высокий, средний, низкий уровень)

***Показатели сформированности  
личностных и метапредметных результатов у обучающихся***

<i>Оцениваемые параметры</i>	<i>Уровень сформированности</i>		
	<i>Высокий уровень (2)</i>	<i>Средний уровень (1)</i>	<i>Низкий уровень (0)</i>
<b><i>1. Личностных результатов</i></b>			
1.1. Нравственно-этическая ориентация	выделяет моральное содержание ситуации, при осуществлении морального выбора дает адекватную нравственную оценку действий её участников, ориентируясь на мотивы их поступков, умеет аргументировать необходимость выполнения	выделяет моральное содержание ситуации, ориентируясь на чувства и эмоции ее участников, в оценке их действий ориентируется на объективные следствия поступков и нормы социального поведения (ответственности, справедливого	не выделяет моральное содержание ситуации, при оценке морального выбора участниками ситуации отсутствует ориентация на нормы социального поведения (ответственности, справедливого распределения, взаимопомощи)

	моральной нормы	распределения, взаимопомощи)	
1.2. Эмоциональная отзывчивость	всегда сопереживает и стремится сразу оказать помощь другим	способен к сопереживанию, но сразу оказать помощь другим не стремится	переживает только собственные неудачи и безразлично относится к проблемам других
1.3. Самооценка	во всем реально оценивает себя, свои достижения и возможности (допустима чуть сниженная самооценка)	в основном реально оценивает себя, свои достижения и возможности (допустима чуть завышенная самооценка)	чрезмерно завышенная или сниженная самооценка, не критичность к своему поведению
<b>2. Сформированность метапредметных результатов</b>			
<i>Оцениваемые параметры</i>	<i>Высокий уровень (2)</i>	<i>Средний уровень (1)</i>	<i>Низкий уровень (0)</i>
2.1. Сформированность действий: целеполагания, планирования, контроля, коррекции, оценки, саморегуляции	самостоятельно ориентируется в практических заданиях, может совместно с взрослым работать по плану, находит, исправляет и объясняет ошибки, в многократно повторенных действиях ошибок не допускает, умеет самостоятельно оценить свои действия, способен тормозить свои импульсивные поведенческие	ориентируется в практических заданиях с помощью педагога, способен работать по предложенному плану при незначительном контроле, контроль выполняется неосознанно лишь за счет многократного выполнения задания, схемы действия, сделанные ошибки исправляет неуверенно,	способен принимать только простейшие задания, самостоятельно работать по предложенному педагогом плану не может, не замечает допущенных ошибок, некритично относится к исправленным ошибкам в своих работах и не замечает ошибок других, не умеет, не пытается и не испытывает потребности оценивать свои

	реакции	испытывает потребность в получении оценки со стороны, не всегда может сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции	действия — ни самостоятельно, ни по просьбе педагога, не способен сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции
2.2. Сформированность умений: добывать новые знания, использовать знаково-символические средства для создания моделей и схем, анализировать объекты, делать выводы	способен самостоятельно и быстро находить необходимую информацию, быстро понимает инструкцию, может выполнять действие кодирования вначале по образцу, а затем самостоятельно, может самостоятельно выделить существенные признаки сравниваемых объектов, способен при незначительной поддержке педагога сделать выводы по результатам работы	самостоятельно, но требуя дополнительных указаний со стороны учителя, находит необходимую информацию, понимает инструкцию, может выполнить задание кодирования по образцу, но допускает много ошибок, либо работает крайне медленно, выделяет существенные признаки сравниваемых объектов по наводящим вопросам, совместно с педагогом может сделать выводы по результатам работы	не может без помощи педагога найти необходимую информацию, не понимает или плохо понимает инструкцию по созданию модели или схем, не понимает, как передавать логические или числовые отношения знаково-символическими средствами, затрудняется в выделении существенных признаков сравниваемых объектов, даже при значительной помощи со стороны педагога не может сделать выводы по результатам работы
2.3. Сформированность	знает и соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми,	знает, но иногда не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми,	не знает и не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, не

норм общении детьми взрослыми, умений: работать паре группе, выполнять различные социальные роли группе (лидера, исполнител я, оппонента др.) соответстви и задачами	в с и  в и  в в в в с	согласует свой спо- соб действия с другими; сравнивает способы действия и координирует их, строит совместное действие; следит за реализацией принятого замысла, в групповой работе может одинаково успешно выполнять любую заданную роль	приходит к согласию относительно способа действия при участии педагога; испытывает затруднения в координации совместного действия, допускает ошибки при оценивании деятельности других, в групповой работе может успешно выполнять заданную роль при постоянной поддержке педагога	пытается договориться или не может прийти к согласию, настаивая на своем; не умеет оценивать результаты деятельности других детей;  в групповой работе по заданию может успешно выполнять роль только исполнителя
--	--	--	---	---

### **3. Карта формирования предметных результатов программы:**

**Способ оценивания:** тесты, практические задания, собеседование, тестирование, контрольный опрос, контрольное задание, результаты соревнований.

**Критерии:** набор умений и навыков по направленности программы.

*знать/ понимать:*

- иметь представление о местности Омской области;
- правила выживания в условиях автономии;
- правила поведения в походе, вопросы туризма;
- правила выживания при ЧС;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь знания о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, опасные ситуации на транспорте и действия при их возникновении;
- иметь знания о здоровье и здоровом образе жизни;
- иметь знания о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;



уметь:

- рационально организовывать свою работу;
- анализировать походную информацию;
- передвигаться по местности в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для похода;
- преодолевать естественные препятствия;
- ориентироваться по компасу и карте на местности;
- оказывать первую помощь;
- осуществлять практическую деятельность, проводить спортивно-тренировочные мероприятия, приобщаться к поисковой деятельности;
- предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их появления;
- принимать обоснованные решения и разрабатывать план своих действий в конкретной опасной ситуации, с учетом реальной обстановки и своих возможностей.

*Измеритель:* трехбалльная шкала (повышенный, базовый, пониженный уровень)

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Уровень сформированности предметных результатов
Теоретическая подготовка		
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретическим знаниям программным требованиям	Пониженный уровень (0) – обучающийся овладел менее, чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой
		Базовый уровень (1) – объём усвоенных знаний составляет более ½
		Повышенный уровень (2) – освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период
2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Пониженный уровень (0) – обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины
		Базовый уровень (1) – сочетает специальную терминологию с бытовой
		Повышенный уровень (2) – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием
Практическая подготовка		
1. Практические умения и	Соответствие практически	Пониженный уровень (0) – обучающийся овладел менее, чем ½ предусмотренных

навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	х умений и навыков программным требованиям	умений и навыков
		<i>Базовый уровень (1)</i> – объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$
		<i>Повышенный уровень (2)</i> – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой в конкретный период
2. Интерес к занятиям и творческие навыки	Использование специального оборудования и оснащения, креативность в выполнении практических заданий	<i>Пониженный уровень (0)</i> – обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, выполняет лишь простейшие практические задания педагога
		<i>Базовый уровень (1)</i> – работает с оборудованием с помощью педагога, в основном выполняет задания по образцу
		<i>Повышенный уровень (2)</i> – работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений, выполняет практические задания с элементами творчества

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1	Компас	15
2	Горелки газовые	1
3	Коврик туристический пенный	15
4	Лопата складная	2
5	Рюкзак туристический	15
6	Комплект шин иммобилизационных вакуумных	1
7	Палатки из синтетических материалов	6
8	Комплект котелков для приготовления пищи	1
9	Сидушка туристическая	15
10	Каска туристическая	15
11	Носилки портативные	2
12	Набор костровой	1
13	Противогаз	15
14	Спальный мешок	15
15	Тент	3
16	Имитаторы ранений и поражений	1
17	Карабины с муфтами	35

18	Система страховочная	7
19	Фрикционно-спусковое устройство	7
20	Верёвочный зажим (жумар)	8
21	Робот-тренажёр сердечно-лёгочной и мозговой реанимации	1
22	Робот-тренажёр для отработки техники удаления инородного тела из верхних дыхательных путей	1

#### *Учебно-методическое обеспечение*

№ п/п	Наименование	Количество
<b>Дидактический материал в электронном виде</b>		
1	Учебные материалы (тесты)	15 шт.
2	Карты	15 шт.
3	Учебные пособия для детей (таблицы)	15 шт.
<b>Методический материал</b>		
1	Методическая разработка «Оздоровительная функция самодеятельного туризма»	1 шт.
2	Методическая разработка «Подготовка к походу»	1 шт.
3	Методическая разработка «Как жить сегодня, чтобы увидеть завтра»	1 шт.
4	Видеофильмы по темам	1 набор
5	Фотоматериалы по темам	1 набор
6	Презентации по темам	1 набор
7	Методические рекомендации для судей и участников соревнований	1 набор

#### *Информационно-образовательные ресурсы*

№ п/п	Наименование	Ресурс
3	Веб-сайт «Объединение педагогических изданий «Первое сентября» (статьи по основам безопасности жизнедеятельности в свободном доступе, имеется также архив статей)	<a href="http://www.1september.ru">http://www.1september.ru</a>
4	Информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности	<a href="http://www.school-obz.org">http://www.school-obz.org</a>
5	Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях	<a href="http://kombat.com.ua/stat.html">http://kombat.com.ua/stat.html</a>

#### *Кадровые ресурсы*

Педагог дополнительного образования, обладающий компетенциями туристско-краеведческой направленности.

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Нормативные правовые документы:*

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 29 декабря 2020 года) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629).
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28).

### *Список литературы для педагога:*

1. Алексеев, С. П. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие / С.П. Алексеев. - Москва: Издательство Политехнического университета, 2019. - 482 с. – Текст: непосредственный.
2. Дежурный, И.И. Первая помощь. Пособие для лиц, обязанных и (или) имеющих право оказывать первую помощь./ И.И. Дежурный, Ю.С. Шойгу. Москва: ФГБУ «ЦНИИОИЗ» Минздрава России, 2018.- 68с. – Текст: непосредственный.
3. Зазулинский, В. Д. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях / В.Д. Зазулинский. - Москва: Экзамен, 2019. - 256 с. - – Текст: непосредственный.
4. Золотовский, В. А. Правовое регулирование туристской деятельности: учебник для СПО / В. А. Золотовский, Н. Я. Золотовская. — Москва: Юрайт, 2020. — 247 с. – Текст: непосредственный.
5. Саво, И. Л. Как вести себя в чрезвычайных ситуациях / И.Л. Саво. - Москва: Детство-Пресс, 2017. - 942 с.

### *Список литературы для обучающихся и родителей:*

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе / А. А. Алексеев. - Москва: Изд-во Игоря Балабанова, 2018. - 79 с. – Текст:

непосредственный.

2. Ильичев, А.А. Популярная энциклопедия выживания. / М.И. Ильичев. Челябинск: Южно-Уральское книжное издательство, 1996. - 400 с. – Текст: непосредственный.
3. Кузнецов, М.И. Личная безопасность школьника. Памятка. / М.И. Кузнецов. – Москва: ЭНАС-КНИГА, 2020. – 64 с. – Текст: непосредственный.
4. Как выжить в экстремальной ситуации: советы туристу / В. Г. Волович. - Москва: Знание, 1990. - 190 с. – Текст: непосредственный.

*Электронные образовательные ресурсы:*

1. Информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности [сайт]. Москва. URL: <http://www.school-obz.org>. (дата обращения: 18.01.2023 г) –Текст электронный.
2. Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях [сайт]. Москва. URL: <http://kombat.com.ua/stat.html>. (дата обращения: 18.01.2023 г) – Текст электронный.
3. ИНФОУРОК: Образовательная онлайн-платформа «Детский отдых. Об этом должен знать каждый. [сайт]. Москва. URL: <https://infourok.ru/problem-i-perspektivi-razvitiya-detsko-yunosheskogo-turizma-3417734.html?ysclid=lo8dkal6cw984907176> . (дата обращения: 18.01.2023 г) – Текст электронный.