

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Принята решением
педагогического совета
«30» 09. 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор «МБОУ СОШ №4»

Р.Я. Газизулин

Приказ № 71/02-ОД

« 01 » 09 2023 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»**

Возраст обучающихся: 14 – 16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Веретенников Игорь Владимирович,
преподаватель-организатор ОБЖ
первой квалификационной категории

Г. Глазов, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Актуальность программы что помимо общей туристской подготовки, направленной на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях туристско-краеведческой деятельностью и спасательными работами, ориентирована на участие детей в соревнованиях «Школа безопасности».

Цель программы: обучение учащихся основным туристским умениям и навыкам безопасного нахождения и проведения спасательных работ в естественной природной среде.

Задачи:

1. Познакомить обучающихся с понятием туризма, туристский поход
2. Дать основные навыки для участия в туристском походе
3. Познакомить обучающихся со спасательными работами и оборудованием, научить проводить спасательные работы
4. Соблюдать технику безопасности и личную гигиену в походе, ориентироваться на местности.
5. Научить оказывать первую помощь
6. Научить ориентироваться в информационном пространстве и работать в команде
7. Развить критическое мышление через организацию познавательной и творческой деятельности.

Тематическое планирование

№	Количество часов
---	------------------

п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки	16	8	8
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1
1.5	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1
1.6	Питание в туристском походе	2	1	1
1.7	Туристские должности в группе	2	1	1
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	1	1
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов,	2	1	1
1.10	Подведение итогов туристского похода	1	1	
2.	Основы топография и ориентирования	6	3	3
3.	Спасательные работы	36	15	21
3.1	ЧС на маршруте	2	1	1
3.2	Экипировка туриста – спасателя	2	1	1
3.3	Оборудование для организации спасательных работ	2	1	1
3.6.	Льжная подготовка	7	2	5
3.7	Преодоление туристских препятствий	5	2	3
3.8.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2
3.9.	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2
3.10.	Выживание в автономных условиях	2	1	1
3.11.	Основы пожарно-прикладного спорта	9	4	5
4.	Туристские слеты, соревнования	14	2	12
4.1.	Виды туристских соревнований. Соревнования юных спасателей. Подготовка к соревнованиям.	3	2	1
4.2.	Участие в соревнованиях. походе	11	-	11
	ИТОГО за период обучения	72	28	44

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

- Теория. Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. 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. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.
- Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.
- Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

- Теория. 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. Подготовка личного снаряжения 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.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

- Теория. 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.
- Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.
- Уборка места лагеря перед уходом группы.
- Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.
- Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.
- Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).
- Организация ночлегов в помещении.
- Правила купания.

Практические занятия

- Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Установка палаток. Разжигание костра.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

- Теория. 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.

Практические занятия

- Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5. Питание в туристском походе

Теория. Значение правильного питания в походе.

- Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.
- Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.
- Приготовление пищи на костре.
- Питьевой режим на маршруте.

- ***Практические занятия***

- Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

- Теория. Должности в группе постоянные и временные. Доверие группы и ответственность за выполнение порученных обязанностей.
- 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.

1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теория. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим

- движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.
- Общая характеристика естественных препятствий. 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: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

- Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Практические занятия

- Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.9. Подведение итогов похода

- Теория. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.
- Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Составление отчета для организации, давшей задание. Выполнение творческих работ участниками похода. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Подготовка экспонатов для школьного музея.
- Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.
- Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

- Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной картах

- Теория. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.
- Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.
- Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.
- Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.
- Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты-Масштабы спортивной карты.
- 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.
- Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Вергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

- Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.
- Способы и правила копирования карт.
- Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.
- Ориентирование по горизонту, азимут
- 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. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.
- Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.
- Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.
- Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.
- Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры.
- Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.
- Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.
- Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).
- Протокол движения.
- Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки
- Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная

звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

- Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Выход на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.
- **Практические занятия**
- Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования Копирование на кальку участка топографической карты.
- Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.
- Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка), нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).
- Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба
- Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.
- Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.
- Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3. Спасательные работы

3.1. ЧС на маршруте

- Теория. Чрезвычайные ситуации. ЧС различного происхождения. Экстремальные ситуации. Правила безопасного поведения в походе, действия в экстремальных условиях и при чрезвычайных ситуациях.

Практические занятия

- Рассмотреть характерные особенности чрезвычайных ситуаций природного характера и их возможные последствия. Прохождение полосы препятствий.

3.2. Экипировка туриста-спасателя

- Теория. Экипировка туриста-спасателя: виды, назначение, приемы использования.

Практические занятия

- Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением.

3.3. Оборудование для организации спасательных работ

- Теория. Оборудование для организации спасательных работ: виды, назначение, приемы использования.

Практические занятия

- Работа с оборудованием при поисково-спасательных работах (ПСР).
- Наведение переправ и преодоление природных препятствий без пострадавших.

3.4. Лыжная подготовка.

- Практические занятия.
- Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Торможение плугом и полуплугом, Вынужденная остановка падением. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

3.5. Преодоление туристских препятствий.

- Теория. Переправа по веревке и бревну с перилами. Подъем и спуск по склону на схватывающем узле. Навесная переправа. Траверс склона.

Практические занятия

- Преодоление полосы препятствий из изученных элементов.

3.6 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

- Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.
- Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.
- Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

- Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

- Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

3.7. Приемы транспортировки пострадавшего

- Теория. Зависимость способа переноски и транспортировки 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 способов транспортировки пострадавшего.
- Прохождение дистанции «поисково-спасательные работы»

3.8 Выживание в автономных условиях

- Теория. Вынужденная и добровольная автономия.
- Самосохранение и психологическая саморегуляция при автономном существовании.

Практические занятия

- Поиск воды и пищи. Обеззараживание. Добыча огня и топлива. Подача сигналов бедствия. Сооружение временного жилища. Выбор направления выхода к людям. Прохождение маршрута выживания.

3.9. Основы пожарно-прикладного спорта

- Теория. Основные понятия пожарно-прикладного спорта (ППС). Средства пожаротушения. Поисково-спасательные работы (ПСР) при пожарах Помощь пострадавшим от пожара. Предотвращение пожаров в походе.

Практические занятия

- Работа с пожарными рукавами. Преодоление щита. Одевание пожарной боевки. Прохождение пожарно-тактической полосы

4. Туристские слеты и соревнования

4.1. Виды туристских соревнований. Соревнования юных спасателей. Подготовка к соревнованиям

- Теория. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения,

информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

- Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

- Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

Результаты освоения курса

I. Личностные:

- Осознанное ценностное отношение к национальным базовым ценностям, России, своему народу, своему краю, отечественному культурно-историческому наследию, государственной символике, законам РФ, русскому и родному языку, народным традициям, старшему поколению; сформированная гражданская компетенция.
- Понимание и осознание моральных норм и правил нравственного поведения, в том числе этических норм взаимоотношений в семье, между поколениями, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп.
- Положительный опыт взаимодействия со сверстниками, старшим поколением и младшими детьми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами; сформированная коммуникативная компетенция.
- Способность эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей.
- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

II. Метапредметные:

Регулятивные:

- умение ставить цель своей деятельности на основе имеющихся возможностей;
- умение оценивать свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения или отсутствия планируемого результата (участие в соревнованиях и смотрах);
- формирование умения находить достаточные средства для решения своих учебных задач;
- демонстрация приёмов саморегуляции в процессе подготовки мероприятий разного уровня, участие в них, в том числе и в качестве конкурсанта.

Познавательные:

- навык делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации
- анализ и принятие опыта разработки и реализации проекта исследования разной сложности;
- умение самостоятельно находить требуемую информацию, ориентироваться в информации, устанавливать взаимосвязи между событиями и явлениями;
- овладение культурой активного использования печатных изданий и интернетресурсами.

Коммуникативные:

- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в отряде;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты;
- соблюдение норм публичного поведения и речи в процессе выступления.

Предметные результаты:

- умение подготовиться и сходить в поход, принять участие в туристских соревнованиях;
- умение ориентироваться на местности, оказать первую доврачебную помощь, использовать самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий, проходить полосы препятствия. Умение работать со снаряжением, с оборудованием при поисково-спасательных работах, наводить переправы и преодолевать природные препятствия без пострадавших.