Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр спорта и детского творчества»

Принята
Решением педагогического совета
МБОУ ДО «ЦСиДТ»
Протокол № 1
от «02» 09. 2026 г.

Утверждаю
директор МБОУ ДО «ЦСиДТ»
_____Кинцель. Е.В
Приказ № 114
от «02» 09. 2026 г.

МБОУ ДО «ЦСиДТ»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 445CFEE0D9AFF66DB7CB6AC3F1A87282
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР СПОРТА И ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА"
Действителен с: 01.11.2025 по: 25.01.2027

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа Безопасности»

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 12- 18 лет

Срок реализации: 1 год (102 часов)

Разработал: педагог
дополнительного образования Деркаченко И.Н.

с. Александровское, 2026 г.

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 30.12.2021 с изм. от 01.03.2022);

• Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;

• Федеральный Закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных услуг в социальной сфере»;

• Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.);

• Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р об утверждении «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

• Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 санитарные правила СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ

• Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 г. № 652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;

• Федеральный закон № 261-ФЗ «О российском движении детей и молодёжи»;

• Устав Движения Первых;

• Программа воспитательной работы Движения;

• Рекомендации Минпросвещения и Движения;

• Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «ЦСиДТ» и иными локальными актами.

Аннотация

Жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным

социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Людей, обладающих ею, называют сильными. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями.

Программа студии «Школа безопасности» ориентирована на создание у воспитанников правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации. В содержание курса «Школа безопасности» входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла и ОБЖ. Кроме того, данная программа требует усвоения большого объема теоретических знаний и отработки практических навыков.

Возможна корректировка программы в зависимости от контингента учащихся и их индивидуальных возможностей.

***Уровень освоения программы* – базовый.**

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы - Программа «Школа безопасности» значительно расширяет и углубляет школьный курс ОБЖ.

Новизна программы состоит в том, что расширены и углублены вопросы по автономному выживанию в экстремальных ситуациях и спортивной подготовки.

Отличительной особенностью «Школы безопасности» заключается в формировании у детей сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих.

Педагогическая целесообразность - Используя и анализируя педагогический опыт, знания, требования времени, возникла необходимость развить данную программу в целях заинтересованности обучающихся в приобретении навыков и опыта в новых для них предметах и знаниях.

Адресат программы - Возраст обучающихся в объединении 12 -18 лет (5-11 классы). Принимаются все желающие не имеющие ограничения по здоровью Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к расширенному изучению ОБЖ, детей в группе 12-14 человек. Группы разновозрастные, состав групп постоянный.

Объём программы - 102 часа.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий

Режим работы объединения в течение года постоянен, занятия проводятся 2 раза в неделю: 1 раз в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю 1 час в определённые дни и часы. Через каждые 40 минут занятий – перерыв не менее 10 минут. Учебные походы и тренировки проводятся в выходные дни и в каникулярное время (в зависимости от погодных условий).

Формы обучения и виды занятий: Форма обучения - очная.

Цель и задачи программы

Цель - Развитие компетенций безопасного поведения и жизнеобеспечения у обучающихся в условиях современных вызовов.

Задачи

Образовательные

- раскрыть сущность понятий «Школа безопасности»;
- познакомить с практическими навыками по разделам программы;
- познакомиться с правилами экипировки обучающихся в зависимости от сезона и требований, предъявляемым к личному и групповому снаряжению;
- научить основным приёмам работы с компасом и картой;
-познакомиться с особенностями природы родного края и других регионов.

Развивающие

- развивать личностное самообразование: активность, самостоятельность, общение, интеллектуальные способности;
- развивать познавательный интерес, включенность в познавательную деятельность;
- создать условия для возникновения и развития в детском коллективе атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включения в активную деятельность, ситуации успеха.
- способствовать развитию глазомера, выносливости, координации движений, внимания, памяти.

Воспитательные

- прививать интерес к занятиям;
- формировать нравственное сознание личности;
- формировать способы поведения в обществе и в условиях природной среды; способы самоконтроля;
- формировать и развивать умение работать в команде;
- формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни, сохранению и укреплению здоровья.

Планируемые результаты.

По окончании занятий по предлагаемой программе обучающиеся должны обладать определёнными знаниями, умениями и навыками в вопросах туризма и краеведения, которые можно применять в социальной практике, в туристских походах и путешествиях, в межличностной коммуникации, в быту и обществе.

Предметные:

- характеризовать особенности природы родного края и других регионов;
- знать и выполнять основные правила безопасности, дома, в школе, на улице, в природе и общественных местах;
- владеть простейшими навыками ориентирования на местности;
- различать спортивные и топографические карты, читать карты с помощью условных знаков;
- владеть первоначальными навыками правильной организации туристского быта;
- владеть навыками здорового образа жизни;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия;

Метапредметные:

- находить необходимую информацию в учебной и справочной литературе

Личностные:

- соблюдать правила личной гигиены;
- владеть элементарными туристско-бытовыми навыками;
- выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений.

Учебно-тематический план

	Название темы	Общее кол-во часов	Теоретич. часть (ч)	Практич. часть (ч)
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	
	Автономное существование	**7**	**4**	**3**
2.	Понятие об автономном существовании человека	1	1	
3.	План действия	1	1	
4.	Сигналы бедствия	1		1
5.	Жилище	1		1
6.	Добывание огня	1		1
7.	Добывание пищи и воды	1	1	
8.	Лечение заболеваний. Лекарственные растения	1	1	
	Пожарная безопасность	**6**	**4**	**2**
9.	Пожар	1	1	
10.	Средства пожаротушения	2	1	1
11.	Природные пожары	1	1	
12.	Действия при пожаре	1	1	
13.	Проведение тренировки при ЧС «Пожар»	1		1
	Электробезопасность	**2**	**2**	
14.	Электрический ток как опасный и вредный фактор	1	1	
15.	Оказание первой помощи при поражении электротоком	1	1	
	Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера	**3**	**3**	
16.	Действия при ЧС природного характера	1	1	
17.	Действия при ЧС техногенного характера	1	1	
18.	Действия при ЧС социального характера	1	1	
	Психология поведения людей в экстремальных ситуациях	**4**	**4**	
19.	Психика человека в экстремальных ситуациях	1	1	
20.	Самовоспитание и самосовершенствование личности	2	2	
21.	Психическое саморегулирование и самоанализ	1	1	
	Правила оказания первой медицинской помощи	**16**	**8**	**8**
22.	Первая медицинская помощь при кровотечениях и ранениях	2	1	1
23.	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата и их профилактика	2	1	1
24.	Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника	2	1	1

25.	Первая медицинская помощь при травмах груди, живота и области таза	2	1	1
26.	Первая медицинская помощь при травматическом шоке	2	1	1
27.	Экстренная реанимационная помощь	2	1	1
28.	Первая медицинская помощь при остановке сердца	2	1	1
29.	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности	2	1	1
	Топография	**5**	**2**	**3**
30.	Понятие о топографии. Значение топографии в народном хозяйстве и военном деле	1	1	
31.	Рельеф местности и его изображение на картах	1	1	
32.				
33.	Определение расстояний на местности и на карте	1		1
34.	Азимут. Определение азимута на местности и на карте. Движение на местности по азимуту	1		1
35.	Ориентирование на местности	1		1
	Специальная туристская подготовка.	**26**	**3**	**23**
36.	Отработка движения группы в походе	8	1	7
37.	Преодоление естественных препятствий	10	1	9
38.	Узлы, применяемые в туризме	8	1	7
39.	Приёмы транспортировки пострадавшего	1		1
	Общая физическая подготовка	**31**	**2**	**29**
40.	Физические качества человека	2	1	1
41.	Комплекс для утренней зарядки	1	1	
42.	Бег по пересеченной местности	8		8
43.	Прыжки и лазание	4		4
44.	Преодоление препятствий	4		4
45.	Силовые упражнения	8		8
46.	Подвижные игры	4		4
47.	**Итоговое занятие**	**1**	1	
	Всего	**102**	**34**	**68**

Содержание учебного плана 1

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (1ч)

Актуальность и причины введения дисциплины. Роль и место курса в обучении. Особенности изучения дисциплины. Понятийная база курса. Ин-структаж по технике безопасности на занятиях.

Раздел 1. Автономное существование (7 ч)

Понятие об автономном существовании человека. Факторы выживания в условиях автономного существования. Обеспечение выживания в условиях автономного существования.

Оценка ситуации, принятие решения, разработка плана действия.

Определение времени дня.

Подача сигналов бедствия. Оборудование жилища.

Добывание огня и приготовление пищи без кухонной посуды. Питание в условиях автономного существования в различных регионах. Водообеспечение.

Профилактика возможных заболеваний с помощью лекарственных трав.

Раздел 2. Пожарная безопасность (6 ч)

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

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

Причины возникновения лесных пожаров, как их избежать. Действия при попадании в зону пожаров в природных условиях. Проведение тренировки при ЧС «Пожар».

Раздел 3. Электробезопасность (3 часов)

Основные неблагоприятные последствия, которые могут наступить вследствие поражения электрическим током.

Действие электрического тока на организм человека. Величина тока и напряжения. Продолжительность воздействия тока. Сопротивление тела. Путь тока через тело человека.

Меры предосторожности при использовании электрических приборов.

Симптомы поражения электрическим током. Первая и неотложная помощь при поражении электрическим током.

Раздел 4. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, действия в этих ситуациях (3 ч)

Сущность, виды и причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабу распространения, темпу развития и по природе происхождения.

Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера.

Описание опасных природных явлений, характерных для нашего региона. Правила поведения при попадании в чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера.

Раздел 5. Психология поведения людей в экстремальных ситуациях (4 ч)

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

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

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

Раздел 6. Правила оказания первой медицинской помощи (16ч)

Первая медицинская помощь при кровотечениях и ранениях.

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата и их профилактика.

Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника.

Первая медицинская помощь при травмах груди, живота и области таза. Экстренная реанимационная помощь.

Первая медицинская помощь при травматическом шоке. Первая медицинская помощь при остановке сердца.

Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.

Раздел 7. Топография (5 ч)

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

Рельеф местности и егоизображение на картах. Приборы для ориентирования на местности.

Топографические карты. Определение расстояний на местности и на карте.

Азимут. Определение азимута на местности и на карте. Движение на местности по азимуту.

Ориентирование на местности. Составление картосхем маршрута.

Раздел 9. Специальная туристская подготовка. (26 ч)

Страховочные системы и самостраховочные петли, карабины, жумары, спусковые устройства, защитная каска, рукавицы на темляках, обувь. Техника и тактика преодоления препятствий: «Подвесного бревна. Гать. Паутина». Техника и тактика преодоления подъемов, спусков и препятствий. Вязание узлов.

Раздел 10. Общая физическая подготовка (31 ч)

Физические качества человека. Закаливание. Комплекс упражнений утренней зарядки.

Основные виды движения – ходьба, бег.

Бег по пересеченной местности. Прыжки и лазание. Бросание, ловля, метание. Общеразвивающие упражнения для кистей рук, плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и ног. Статические упражнения. Подвижные игры.

Преодоление препятствий. Силовые упражнения.

Итоговое занятие (1ч).

Методическое обеспечение программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности преподавателя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на уроках рекомендуется применять разнообразные формы и методы их проведения.

Словесные методы создают у школьников предварительные представления об изучаемом объекте или явлении. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов, что помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых объектах, явлениях.

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

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

1. Материально- техническая база

- помещение для проведения занятий (класс);
- мебель и оборудование: доска, столы, стулья;
-освещение помещения – согласно нормам, соблюдение санитарно-гигиенических условий (проветривание, влажная уборка).

1 Помещение для учебных занятий, хранения инвентаря и снаряжения. Спортивный инвентарь;
2 Туристическое снаряжение, необходимое для занятий в помещениях, на полигонах, на выездных тренировочных сборах, лагерях, походах.
3 Учебно-демонстрационное оборудование. Видеотека, фонотека, видеокамера, фотокамера. Наглядные пособия, учебные плакаты, учебная литература. Набор учебных фильмов по теме «Школа безопасности».
4 Медикаменты и медицинская сумка, медицинские носилки.
Средства гражданской защиты.

5 Инвентарь и снаряжение, необходимые для постановки трасс и дистанций соревнований, а также организации и проведения судейства, компьютер в комплекте.

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.

Процесс обучения по дополнительной общеразвивающей программе предусматривает следующие формы диагностики и аттестации:

1. Промежуточная аттестация проводится по завершении полугодия.

2. Итоговая аттестация проводится после завершения всей учебной программы.

Оценочные материалы

Критериями выполнения программы служат: активность участия детей в пропаганде знаний, в конкурсах, в мероприятиях данной направленности, проявление творчества, самостоятельности.
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, журнал посещаемости, материал тестирования.

План воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Задания на сплочения колектива	Сентябрь	Полевой выход	Фото- и видеоматериалы с выхода, посты в соц. сетях
2	Празднование дней рождений	Сентябрь-Май	Поздравления на уровне коллектива	Фото- и видеоматериалы детей
3	Празднование значимых праздников (	Сентябрь-Май	Поздравления на уровне коллектива	Фото- и видеоматериалы детей

	День Защитника Отечества, 8 марта и т.д..)			
4	Участие в акциях из Календаря первых	Сентябрь-Май		Фото- и видеоматериалы детей

Техника безопасности

1.**Общие требования**

К занятиям допускаются только те, кто прошёл вводный инструктаж по технике безопасности.

Необходимо соблюдать дисциплину: не шуметь, не отвлекаться, выполнять указания педагога.

Не приносить на занятия предметы, которые могут стать источником опасности (колюще-режущие вещи, легковоспламеняющиеся вещества, мобильные телефоны в активных играх).

Соблюдать правила личной гигиены.

2. **Перед началом занятия**

Внимательно выслушать инструктаж педагога по теме предстоящего занятия.

Подготовить рабочее место: убрать лишние предметы, проверить исправность используемых материалов или инвентаря (например, если это практика с инструментами, нужно убедиться в их целостности).

Привести в порядок рабочую одежду (застегнуть пуговицы, если это требуется по теме занятия).

3. **Во время занятия**

Выполнять только те задания, которые дал педагог.

Не приступать к выполнению упражнений, работе с инструментами или другим активностям без команды.

Не отвлекаться самому и не отвлекать соседей по группе.

При работе в паре или группе помогать друг другу подстраховывать (например, при отработке приёмов первой помощи или преодолении препятствий).

Если тема занятия связана с конкретным оборудованием (например, при работе с циркулем, ножницами, колюще-режущими предметами), строго соблюдать правила обращения с ним.

При перемещении по помещению избегать столкновений.

4. **В аварийных ситуациях**

При плохом самочувствии, внезапном недомогании или травме немедленно прекратить занятие и сообщить педагогу.
Если возникла угроза пожара (запах гари, задымление, открытое пламя), по указанию педагога организованно, без паники покинуть помещение, следуя плану эвакуации.
При обнаружении неисправности оборудования, инструмента или другого источника опасности сразу сообщить педагогу.

5. **Завершение занятия**
Привести в порядок своё рабочее место.
С разрешения педагога организованно покинуть занятие.

Литература

Для педагогов.

1. Барканов С. Школа безопасности - Москва: «Просвещение», 2015г.
2. Богатов С.Ф. «Спортивное ориентирование на местности». Москва 2015г.
3. Замятин Л.М. «Скалолазы: спорт и профессия» 2015г..
4. Иличев А. «Большая энциклопедия выживания».
5. Курнешова Л.Е. «Проблемы Военно-патриотического и гражданского воспитания» Москва 2016г.
6. Маслаков А.Г. «Школа безопасности» Москва 2016г. 7. Маслов А.Г.Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности».
8. МЧС России. «Факультет Гражданской обороны» Военно- инженерного Университета.
9. Науменко Ю.А. Начальная военная подготовка. Москва 2016г.
10. «Организация и проведение Поисково-спасательных работ». Москва 2017г.
11. Стратегия национальной безопасности РФ до 2020 г. (утв. Указом Президента РФ от 12.05.2009 г № 537)
12. Инструкция по безопасности .

Для обучающихся.

1. Богатов С.Ф. «Спортивное ориентирование на местности». Москва 2015г.
2. Булай П.И. «Первая помощь» Минск 2017г.
3. Дэвис Б. «Энциклопедия выживания и спасения» Москва 2009г..
4. Замятин Л.М. «Скалолазы: спорт и профессия» 2015г..
5. Иличев А. «Большая энциклопедия выживания».

6. Руководство по эксплуатации на тренажёре «Максим –II -01» 2015 г.
7. Скрягин Л. «Морские узлы» Москва 2014г..
8. Софронов М.А. «Огонь в лесу» Новосибирск 2015г.
9. Учебно-методическое пособие «Школа безопасности».