

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №11»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2023 года  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
А.А-К.Кундагдиева \_\_\_\_\_ / ФИО  
Приказ № -142/5  
« 30 » августа 2023 года  
М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

туристско – краеведческой направленности  
(вид)

« Школа безопасности »  
(название программы)

Уровень программы: ознакомительный, базовый \_\_\_\_\_  
(ознакомительный, базовый, углубленный)

Возрастная категория: от 10 до 17 лет

Состав группы: 15  
(количество учащихся)

Срок реализации: 2023-2024 год(а)

ID-номер программы в Навигаторе: 10334

Автор-составитель:  
Джанибекова Альфия  
Муулиталлиевна  
Преподаватель-организатор ОБЖ  
(ФИО и должность)

а. Уллуби-Юрт  
2023 год

## **Пояснительная записка.**

Организация работы с детьми в области защиты от чрезвычайных ситуаций и подготовка к действиям в условиях социальных и военных конфликтов, как и криминогенных ситуаций, а также формирование активной позитивной жизненной позиции у подрастающего поколения является одной из наиболее острых социальных проблем.

Все еще велико число детей, пострадавших в результате различных чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, дорожно-транспортных происшествий, неосторожного обращения с огнем, на воде и т.п.

Настоящая программа предназначена для обучения школьников в кружке «Юный спасатель» и рассчитана на один учебный год, занятия проводятся один раз в неделю. В очном и дистанционном формате.

В ходе обучения школьники должны изучить основные правовые документы в области защиты от чрезвычайных ситуаций и ведение аварийно-спасательных работ, приобрести навыки основ выживания в экстренных условиях, изучить инструменты и приборы для ведения спасательных работ, средства защиты от поражающих факторов, способы оказания первой медицинской помощи, меры безопасности при ведении аварийно-спасательных работ.

### **Задачи данной программы:**

- \*Привлечение подростков к вопросам личной и коллективной безопасности;
- \* Обучение практическим навыкам оказанию само и взаимопомощи, умелым и быстрым действиям в любой чрезвычайной ситуации;
- \*Обучение практическим навыкам и умению пользоваться индивидуальными и коллективными средствами защиты;
- \* Улучшение физической подготовки и приобщение подростков к здоровому образу жизни;
- \* Защита и пропаганда прав детей, подростков, определяемых отечественными правовыми нормами;
- \* Проведение различных тренировок в форме соревнований по закреплению навыков поведения в экстренных ситуациях.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

#### **Личностные результаты:**

- Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
- Формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению

дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;

- Формирование целостного мировоззрения, соответствующих современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в обращении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- Формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

### **Метапредметные результаты:**

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищенности, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- Умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и делать выводы;
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Формирование и развитие компетентности в области использования ИКТ;
- Освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- Формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

#### **Предметные результаты:**

- Формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- Формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- Понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Формирование антиэкстремистской и антитеррористической личной позиции;
- Понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- Знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- Знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- Умение оказывать первую помощь пострадавшим;
- Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, полученной из различных источников;

- Умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

### • Планируемые результаты изучения курса

- Результаты обучения полностью соответствуют стандарту. Требования направлены на реализацию деятельностного, практико-ориентированного и личностно-ориентированного подходов: освоение учащимися интеллектуальной и практической деятельности; овладение знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире, значимыми для сохранения окружающей среды и собственного здоровья.
- В результате изучения данного курса обучающийся должен **знать/понимать**:
  - - основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику;
  - - правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера;
  - - способы безопасного поведения в природной среде;
- **уметь**:
  - - действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
  - - оказывать первую помощь при ожогах, переломах, ушибах, кровотечениях;
  - - вести себя в чрезвычайных ситуациях и в местах большого скопления людей;
  - - действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения;
- **использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**:
  - - обеспечения личной безопасности;
  - - соблюдения мер предосторожности и правил поведения в ЧС;
  - - проявление бдительности, безопасного поведения при дорожном движении;
  - - обращения в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.
- функции спасательной службы и законодательную базу по ней;
- специфику аварий, катастроф и стихийных бедствий региона, их поражающие факторы и последствия;
- принципы организации и порядок ведения АСР при различных ЧС;
- способы поиска, извлечения и транспортировки пострадавших в различных условиях;
- основы применения специальных аварийно-спасательных средств, оборудования, приборов, инструментов, приспособлений;
- приемы и средства оказания первой медицинской помощи;
- особенности оказания первой медицинской помощи при переломах различной локализации;
- основы передвижения по различной местности;

- основы выживания в различных климатических и природных условиях;
- технику безопасности при выполнении АСР;
- свои индивидуально-психологические особенности;
- методы и приемы управления собственным состоянием;
- особенности психологического воздействия обстановки на людей при ЧС.

**уметь:**

- ориентироваться в законодательной базе по аварийно-спасательному делу;
- применять и эффективно использовать спасательную технику, приборы, оборудование, СИЗ и средства связи;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- работать с компасом и картой, ориентироваться" на местности;
- контролировать свое морально-психологическое состояние при ЧС;
- применять приемы управления своим состоянием.

**иметь представление:**

- об отечественном и зарубежном опыте ведения АСР в различных ЧС природного и техногенного характера;
- о природных явлениях региона;
- о процессе горения, пожаре и его развитии;
- об особенностях тушения пожаров различных категорий на различных объектах;
- об основах психологических знаний и особенностях поведения человека в ЧС.

**Распределение учебного времени кружка:**

**«Юный спасатель»**

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Специальная подготовка	9
2	Противопожарная подготовка	6
3	Медицинская подготовка	7
4	Основы ориентирования	3
5	Физическая подготовка	6
6	Средства индивидуальной защиты.	3
	Итого:	34

## II. Учебно-тематический план

№	Название темы	Общее кол-во часов	Теорети ч. часть (час.)	Практи ч. часть (час.)
1.	Вводное занятие. Инструктаж.			
	<b>Автономное существование</b>			
2.	Понятие об автономном существовании человека			
3	План действия			
4	Сигналы бедствия			
5	Жилище			
6	Добывание огня			
7	Добывание пищи и воды			
8	Лечение заболеваний. Лекарственные растения			
	<b>Пожарная безопасность</b>			
9	Пожар			
10	Средства пожаротушения			
11	Природные пожары			
	<b>Психология поведения людей в экстремальных ситуациях</b>			
12	Психика человека в экстремальных ситуациях			
13	Саморегуляция			
	<b>Топография</b>			
14	Понятие о топографии. Значение топографии в нар. хозяйстве и военном деле			
15	Топографические условные знаки			
16	Рельеф местности и его изображение на картах			
17	Приборы для ориентирования на местности			
18	Топографические карты			
19	Определение расстояний на местности и на карте			
20	Азимут. Определение азимута на местности и на карте. Движение на местности по азимуту			
21	Ориентирование на местности			
22	Изготовление картосхем маршрута			
	<b>Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона</b>			

23	Действия при ЧС природного характера			
	<b>ЧС бытового характера.</b>			
24	Правила поведения при возникновении стихийных бедствий.			
25	История создания РСЧС, необходимость защиты людей в ЧС.			
26	Задачи, решаемые МЧС, ее структура, силы.			
27	Организация жилья, укрытия, питания в экстремальных природных условиях. Правила поведения в экстремальных ситуациях.			
28	Классификация средств индивидуальной защиты			
29	Назначение, принцип, действия, классификация.			
30	Простейшие и подручные средства защиты.			
31	Отработка навыков в использовании средств			
	<b>Общая физическая подготовка</b>			
32	Бег по пересеченной местности			
33	Преодоление препятствий			
34	Силовые упражнения			
35	<b>Общая медицинская подготовка</b>			
	<b>Всего</b>	34	34	34



## **III. Содержание программы**

Структурно программа состоит из восьми разделов.

### **Раздел 1: Автономное существование**

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**

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

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

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

### **Раздел 3: Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона, действия в этих ситуациях**

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

### **Раздел 4: Психология поведения людей в экстремальных ситуациях**

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

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

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

### **Раздел 5: Топография**

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

Рельеф местности и его изображение на картах. Приборы для ориентирования на местности.

Топографические карты. Определение расстояний на местности и на карте.

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

Ориентирование на местности. Составление картосхем маршрута

### **Раздел 6: Общая физическая подготовка**

Бег по пересеченной местности.

Преодоление препятствий.

Силовые упражнения

## **IV. Методическое обеспечение программы**

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

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

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

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

Практические методы позволяют освоить практические навыки и умения.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

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

## Список литературы.

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