

Управление образования администрации городского округа
«Город Йошкар-Ола»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 24 г. Йошкар-Олы»

РАССМОТРЕНО
методическим советом
школы
Протокол заседания МС
№ 1 от 28.08.2020
Председатель МС [подпись]
/ Афанасьева Н.Н. /

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
[подпись] /Ефремова О.А./
31.08. 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
[подпись] /Смышляев Н.С./
01.09. 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности

«Школа безопасности»

Возраст обучающихся: 13 - 17 лет

Срок реализации: 4 года

Режим работы: 1 час в
неделю.

Программу разработал:
преподаватель-организатор
ОБЖ

**Тищенко Александр
Альбертович**

Йошкар-Ола
2020 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности

«Защитник 24-Школа безопасности»

Адресат программы.

Программа объединения рассчитана на обучающихся 13-17 лет и предусматривает приобретение ими:

- основных знаний о способах и порядке ведения аварийно-спасательных работ технике и тактике туризма, ориентирования на местности, оказания первой помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, объединении;
- необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по пожарно-прикладному спорту, спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения -24 человек

Объем и сроки освоения программы.

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года. Время, отведенное на обучение, составляет 36 часов в год из расчета 1 час в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Основные формы деятельности:

- участие в соревновании по программе «Школа безопасности», «Юный спасатель», «Юный пожарный» и в соревнованиях по различным видам туризма;
- тренировки и практические занятия на местности, в спортивных залах, «скалодроме», на специально оборудованных полосах препятствий;
- соревнования, слеты;
- обучающие мастер-классы;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия.

Программа предусматривает выездные занятия по обучению навыкам безопасного поведения в организации и подразделения, на основании Соглашений о сотрудничестве.

Цель и задачи программы

Цель программы - формирование всесторонней, гармонично развитой личности обучающихся, через занятия в объединении «ЗАЩИТНИК 24 - Школа безопасности» .

Основные задачи программы:

Образовательные (предметные):

- развитие познавательного интереса к изучаемому предмету;
- способствовать более активному включению обучающихся в познавательную деятельность;
- обучение основам безопасности в разнообразной среде обитания;
- формирование специальных знаний, жизненно важных умений и навыков, необходимых для выживания в экстремальных условиях;
- обучение и повышение технического и тактического мастерства обучающихся в ходе занятий, соревнований, тренировок, походов, сборов, лагерей по разным направлениям «Школы безопасности»;
- создание условий для приобретения компетенций, практических умений и навыков;
- овладение умениями, навыками и знаниями спасательного дела;
- овладение умениями, навыками оказания первой помощи;

- овладение основными туристско-техническими, туристско-бытовыми, прикладными умениями, навыками и знаниями;
- формирование навыков коммуникативного общения, умения реализовывать себя в социуме;

Метапредметные (мотивационные):

- развитие мотивации к овладению новыми умениями и навыками;
- закрепление потребности в саморазвитии;
- развитие самостоятельности, ответственности обучающихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы;
- развития творческого потенциала, активности;
- развитие личностных качеств;
- способствовать самовыражению личности в достижении общественно ценных и лично значимых целей;
- создание комфортной обстановки, атмосферы благожелательности, сотрудничества, взаимопонимания;

Личностные:

- формирование общественной активности личности;
- формирование творческого мышления, терпения и упорства, необходимых при работе, стремления выполнить поставленную задачу как можно лучше;
- прививать интерес к различным видам спортивного туризма как к способу проведения досуга, отдыха, здорового образа жизни;
- стимулировать развитие творческих, познавательных способностей;
- содействовать появлению позитивного мироощущения;
- формировать коммуникативную культуру, внимание и уважение к людям, терпимость к чужому мнению, умение работать в группе;
- воспитывать любовь к родному краю, Родине.
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- формирование навыков и привычек здорового образа жизни.

- Содержание программы.

Учебно-тематический план

Количество часов наименование разделов	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
Основы туристской подготовки. Начальная туристская подготовка. Школа юного туриста (НТП, ШЮТ)	7	4	3	Зачет Соревнования Слёт
Топография и ориентирование	7	3	4	Зачет Соревнования Тесты Проверочная работа
Основы первой помощи. Обеспечение безопасности	8	2	6	Зачет Соревнования Тесты
Психология межличностных отношений. Психологическая подготовка.	6	3	3	Тесты, конкурс, Соревнование.
Физическая подготовка.	8	3	5	Зачет, соревнования, сдача нормативов
ИТОГО:	36	13	23	

Основы туристской подготовки

1. Воспитательная роль туризма. Теория.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно-полезная работа.

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. 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.

3. Подготовка к походу. 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.

4. 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. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

1. 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. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Мастер классы по узлам.

2. Практические занятия.

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

3. Практические занятия. (Туристские слеты, соревнования, походы, сборы).

Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований. Подготовка и участие в туристских слётах, соревнованиях по различным видам туризма. Отработка навыков и умений по разным видам туризма как на местности, так и в специально оборудованных помещениях и т.д.

2.Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Условные знаки. Теория.

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). Старение карт. 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, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

2.2.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.

2.3.Ориентирование по горизонту, азимут. Компас. Работа с компасом Теория.

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 засечка.

2.4. Практические занятия.

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) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка), движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Ориентирование по местным предметам, действия в случае потери ориентировки Теория.

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце 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. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

2.6.- 2.7. Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3. Основы первой помощи. Обеспечение безопасности.

3.1. Основные приемы оказания первой 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.

3.2. Практические занятия.

Способы обеззараживания и фильтрации питьевой воды.

3.3.- 3.4. Практические занятия.

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

3.5. Практические занятия.

Оказание первой помощи условно пострадавшему при остановке сердца СЛР.

3.6. Приемы транспортировки пострадавшего Теория.

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.

3.7.-3.8. Практические занятия.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

4. Психология межличностных отношений. Психологическая подготовка.

4.1. Структура, функции и средства общения Теория.

Правила общения. О чём нам говорят: интонация, мимика, жесты, поза, взгляд, язык.

Межличностное пространство. Этикет. Стили общения. Виды общения.

Различные состояния “Я”. Эго-состояние “Родитель”. Эго-состояние “Взрослый”. Эго-состояние “Ребенок”. Манипулирование. Причины манипулирования.

Манипулятивные способы поведения в конфликте.

4.2. Практические занятия.

Тест “Понимаете ли вы язык мимики и жестов?”

Анализ ситуаций.

Упражнения “Продемонстрируй состояние». Ролевые игры: “Здравствуй и прощай”, “Давайте познакомимся”.

Упражнение “Проблемы общения у всех”. Тест “Три Я”.

4.3. Условия и технологии эффективной коммуникации.

Теория.

Роль первого впечатления. Общение. Барьеры в общении. Что мешает полноценному общению. Наиболее распространенные барьеры общения. Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям. Способы снижения эмоциональной напряженности. Управление своими эмоциями и чувствами. Конструктивное выражение негативных чувств. Конструктивное общение. Приемы расположения к себе. Знаки внимания. Compliments. Как правильно делать комплименты. Похвала и поддержка. Фактор превосходства. Самоподача привлекательности и демонстрация отношения.

4.4. Практические занятия.

Игра “Проекция”.

Игра “Волшебная лавка”.

Упражнения: “Безоценочное общение”, “Я - высказывание”.

Ролевая игра “Нейтрализация негативных эмоций”.

“Я - высказывания”.

Тест “Умеете ли вы слушать?»

4.5. Самовоспитание и достижение жизненных целей

Теория.

Самооценка. Самовоспитание. Кто я? Какой я? Стресс. Как научиться снимать стресс. Направленность личности. Сильные стороны личности. Лидерство. Кто может стать лидером? Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления. Чемодан лидера. Успех.

4.6. Практические занятия.

Тесты на самооценку и самовосприятие. Тест «Лидер ли я». Игры и тесты на выявление лидера. Рефлексия. Коррекция негативного поведения. Составление схем действий в разных ситуациях.

5. Физическая подготовка.

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Теория.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения во время занятий спортом.

5.2. Практические занятия.

Составление индивидуальных планов занятий, режима дня.

5.3.Физическая подготовка Теория.

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств спасателей и туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного выполнения поставленных задач при проведении АСР и в туристских походах.

5.4. Физическая подготовка Теория.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

5.5.Практические занятия.

Выполнение комплекса упражнений на различные виды мышц.

5.6.Практические занятия.

Подвижные игры: баскетбол, футбол, волейбол, эстафеты. Лыжные прогулки, бег по пересеченной местности.

5.7.Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости, гибкости, быстроты и силы.

5.8.Практические занятия.

Тест на развитие выносливости, гибкости, быстроты и силы.