Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Троицкая средняя общеобразовательная школа

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУ Троицкой СОШ
Протокол №1 от 28.08.2026г.

Утверждаю:
ВРИО директора
МАОУ Троицкая СОШ
_____Кокшаров А.Н.
Приказ №109-ОД от 26.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

социально-гуманитарной направленности

«Азимут безопасности»

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год (68 часа)

Автор-составитель: Барабанова И.В.,
педагог дополнительного образования

с. Троицкое, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы 3

1.1. Пояснительная записка 3

1.2. Цель и задачи программы 6

1.3. Содержание программы 7

1.4. Планируемые результаты и способы их определения 11

2. Комплекс организационно-педагогических условий 13

2.1. Условия реализации программы 13

2.2. Формы аттестации, контроля и оценочные материалы 15

Список литературы 16

Приложения 21

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Потребность в безопасности — одна из базовых потребностей человека, основная и доминирующая потребность ребенка. Важным компонентом культуры и аспектом формирования личности человека является воспитание культуры личной безопасности. Необходимо отметить, что культура как социальное явление возникла именно как фактор выживания первобытного общества и древнего человека, то есть ей изначально присуща защитная функция. Можно сказать, что культура в широком смысле является культурой безопасности, поскольку одна из основных функций культуры - защита человека и общества. Значительную роль в реализации данной функции играет образование. К. Д. Ушинский писал, что «образование уменьшает число опасностей, угрожающих нашей жизни, уменьшает число причин страха и, давая возможность измерить опасность и определить ее последствия, уменьшает напряженность страха ввиду этих опасностей». Таким образом, приобщение к культуре безопасности как компоненту общей культуры является необходимой и важной составляющей социализации ребенка.

Это стало предпосылками для разработки программы «Азимут безопасности» (далее – программа). **Программа социально-гуманитарной направленности** направлена на формирование у подрастающего поколения сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих и реализуется в МАУ ДО - ДДиЮ. Данная программа является вводно-ознакомительной частью проектируемой программы «Азимут безопасности. Мобильный отряд» на три года обучения.

Программа «Азимут безопасности» актуальна, так как:

1) разработана в соответствии со следующими современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами, а также локальными нормативными актами:

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 28.02.2025) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р.;
- План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года, утвержденный Распоряжением Правительства РФ от 23.01.2021 № 122-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 №АБ-3935/06 по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны;

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации

«Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;

- Устав МАУ ДО – ДДиЮ;
- Программа развития МАУ ДО – ДДиЮ на 2025 - 2029 гг.

2) соответствует современной стратегии образования Свердловской области, суть которой составляют: признание человека как высшей ценности; приоритет прав человека на развитие, благоприятную, безопасную и комфортную социальную среду; создание условий для повышения гражданской ответственности, воспитания нового поколения граждан, имеющих активную жизненную позицию;

3) удовлетворяет потребностям детей и их родителей в физическом и нравственном развитии, в формировании основных качеств и умений, определяющих возможность выхода из опасных ситуаций; в расширении знаний и приобретении практических навыков безопасного поведения в быту и социуме, на дороге и в природной среде, в условиях экстремальной чрезвычайной ситуации.

Программа разработана на основе образовательных программ «Основы безопасного поведения детей и подростков в современном обществе», Самара, 2016 г. и «Безопасность для каждого» Анастасовой Л.П., Самара, 2015г. **Отличительной особенностью** данной программы является включение в учебный план блока занятий по развитию физических качеств и общефизической подготовке, а также формирование разновозрастной группы обучающихся.

Адресат программы – дети (мальчики и девочки) в возрасте ***9-14 лет,*** без предъявления требований к уровню подготовки и способностям, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям общефизической культурой.

Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся: **возраст 9 – 11 лет** наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, и для формирования ключевых социальных компетенций. В данном возрасте у ребенка начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам деятельности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. Происходят изменения в мышлении. Он больше не принимает с готовностью все, что ему говорят, а требует фактови доказательств. Возрастает способность к логическому мышлению. Способен к проявлению творческого воображения и творческой деятельности. Постепенно начинает обретать уверенность в себе.

Средний школьный возраст (12 – 14 лет) характеризуется интенсивным ростом и увеличением размера тела, а также в это период окончательно выявляется склонность к определенным видам деятельности. Подростки начинают мыслить абстрактно. Способны прогнозировать последствия своих поступков. Обладают энтузиазмом и потребностью в самоутверждении, в подчёркивании своей «взрослости» и самостоятельности. Как правило, подростки этого возраста охотно взаимодействуют в команде, умеют распределять роли и обязанности, планировать совместную деятельность.

С учетом этих особенностей формируются **разновозрастные учебные группы** обучающихся, что даёт преимущества в учебном процессе, так как дети дополняют друг друга: старшие самореализуются через помощь младшим, делятся умением, в свою очередь младшие дети набираются опыта у старших и делятся своей непосредственностью, фантазией. На занятиях предполагаются групповые, комбинированные задания, основанные на общей идее и взаимодействии всех членов группы.

Режим и продолжительность занятий. Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями 10 минут. Общее количество часов в неделю – 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Объем общеразвивающей программы – 68 часов.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год. Особенности организации образовательного процесса: форма реализации программы – традиционная модель, линейная последовательность освоения содержания в течение срока реализации.

Перечень форм обучения – очная, фронтальная, индивидуально-групповая, групповая.

Перечень видов занятий: беседа, практическое занятие, экскурсия, тренинг, мастер-класс, соревнования, однодневный поход в лесную зону.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: открытое занятие, соревнования, беседа, зачет.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – выработка основных навыков безопасного поведения в быту, в социуме, в городской и природной среде

Задачи программы:

Образовательные:

- обучать правилам безопасного поведения дома, в социальных учреждениях, в городской среде;
- обучать правилам безопасного поведения в социальных сетях;
- обучать правилам дорожного движения и пожарной безопасности;
- обучать основным способам ориентирования на местности и правилам перемещения по маршруту похода;
- обучать основным приёмам оказания первой помощи пострадавшему.

Воспитательные:

- воспитывать любовь к родному краю, окружающей природе,
- воспитывать культуру безопасного поведения в городской и природной среде;
- формировать устойчивые личностные качества: решительность, целеустремлённость, дружелюбие, честность, дисциплинированность;
- воспитывать культуру общения.

Развивающие:

- развивать потребность в обеспечении собственной безопасности в различных жизненных ситуациях;
- развивать потребность в самостоятельности и ответственности;
- развивать учебно-познавательную мотивацию;

- формировать начальные навыки адаптации в изменяющемся мире;
- формировать способности определять степень опасности воздействующих факторов.

1.3. Содержание общеразвивающей программы Учебный (тематический) план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	**Вводное занятие**	**2**	**1**	**1**	**Беседа**
2.	**Безопасное поведение в быту**	**20**	**5**	**2**	**Беседа**
2.1.	Электроприборы в быту	4	1	1	
2.2	Пожарная безопасность	4	1	1	
2.3	Бытовая химия	4	1	0	
2.4	Социальные сети	4	1	0	
2.5	Один дома	4	1	0	
3.	**Безопасное поведение в городской среде**	**20**	**4**	**1**	**Беседа, открытое занятие**
3.1	Дорога и транспорт	5	1	1	
3.2	Человеческий фактор	5	1	0	
3.3	Осторожно – злая собака	5	1	0	
3.4.	Чрезвычайные ситуации	5	1	0	
4.	**Культура физического здоровья**	**10**	**6**	**1**	**Открытое занятие, зачет**
4.1	ОФП – залог здоровья и безопасности	5	3	**1**	
4.2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	5	3	**1**	
5.	**Туристическая тропа**	**10**	**12**	**6**	**Педагогическое наблюдение**
5.1	Основы туристской подготовки	4	5	1	
5.2	Ориентирование на местности	2	2	2	
5.3	Основы краеведения	4	5	3	

6.	**Практическая деятельность и психологическая подготовка**	**3**	**1**	**0**	
7.	**Патриотическая подготовка**	**3**	**0**	**0**	**Педагогическое наблюдение**
8.	**Контрольные испытания**	**2**	**0**	**0**	**Зачет. тест.**
	Итого:	**68**	**29**	**10**	

Содержание учебного плана

Введение

Теория: понятие безопасности. Угрозы безопасности. Наши планы.

Практика: просмотр и обсуждение видео фрагментов

1. Безопасное поведение в быту

1.1. Электроприборы в быту

Теория: современные электроприборы, правила безопасного использования **Практика:** просмотр и обсуждение видео фрагментов, ситуационные задачи и упражнения, закрепление теории

1.2. Пожарная безопасность

Теория: Как случаются пожары? Что может послужить причиной пожара?

Практика: практические задания, ребусы, кроссворды и ситуационные задачи и упражнения, позволяющие более качественно отработать алгоритмы безопасного поведения при пожаре и меры профилактики

1.3. Бытовая химия

Теория: виды бытовой химии и их потенциальная опасность для человека и домашних питомцев

Практика: просмотр и обсуждение видео фрагментов, ситуационные задачи и упражнения, закрепление теории

1.4. Социальные сети

Теория: в чем угроза бездумного пользования социальными сетями. Правила информационной безопасности

Практика: просмотр и обсуждение видео фрагментов, ситуационные задачи и упражнения, закрепление теории

1.5. Один дома

Теория: Потенциальные угрозы для ребенка, оставшегося дома, и как их избежать

Практика: просмотр и обсуждение видео фрагментов, ситуационные задачи и упражнения, закрепление теории

2. Безопасное поведение в городской среде

2.1. Дорога и транспорт

Теория: Транспорт большого города. Правила дорожного движения. Значения основных дорожных знаков. Маршруты школьника.

Практика: Отработка правил безопасного поведения на дороге / в транспорте в игровых мероприятиях. Викторина по ПДД.

2.2. Человеческий фактор

Теория: потенциальные опасности для детей, исходящие от незнакомых людей и как их избежать.

Практика: ситуационные задачи и упражнения, позволяющие более качественно отработать алгоритмы безопасного поведения при встрече с потенциально опасными людьми.

2.3. Осторожно – злая собака

Теория: опасность, исходящая от собак. Правила безопасного поведения при встрече с собаками.

Практика: ситуационные задачи и упражнения, позволяющие более качественно отработать алгоритмы безопасного поведения при встрече собаками.

2.4. Чрезвычайные ситуации

Теория: виды чрезвычайных ситуаций: аварии, катастрофы, опасные природные явления, стихийные бедствия, экологические бедствия. Правила поведения в ЧС.

Практика: Обучение способам защиты от опасностей, возникающих в результате чрезвычайных ситуаций. Оповещение населения об опасности. Поведение при сигналах опасности. Игры и викторины на тему ЧС.

3. Культура физического здоровья

3.1. ОФП – залог здоровья и безопасности

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека и пользе физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Хорошая общая физическая подготовка – один из факторов личной безопасности.

Практика: Выполнение упражнений индивидуальной разминки. Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата. Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности: наклоны, вращения, сгибание и разгибания, упражнения с предметами. Выполнение упражнений на расслабление

(заминка). Выполнение общефизических упражнений для рук и плечевого пояса на месте и в движении: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Отработка упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения, повороты головы. Отработка упражнений для мышц туловища: на формирование правильной осанки. Отработка упражнений для мышц ног. Приёмы самозащиты.

3.2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Теория: Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена тела, одежды, обуви. Понятие о травмах, их профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжениях связок. Порядок оказания первой помощи, виды оказания первой помощи, способы транспортировки пострадавшего

Практика: Мастер-класс и тренинг

4. Туристическая тропа

4.1. Основы туристской подготовки

Теория: Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Снаряжение, необходимое туристам в походе. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Движение вдоль дорог, по населенному пункту. Организация быта. Экологическая и противопожарная безопасность.

Практика: Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения вдоль дорог, по тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Развертывание и свертывание лагеря. Установка палатки. Организация питания. Соблюдение мер противопожарной и экологической безопасности.

4.2. Ориентирование на местности

Теория: Топографическая карта. Азимут. Компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Ориентирование с помощью карты и компаса в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир – маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Порядок действий в случае потери ориентировки. Действия туриста при отставании от группы.

Практика: Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Ориентирование карты по компасу и по местным предметам. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса. Прохождение дистанций группами, в одиночку. Знакомство с маршрутом предстоящего туристского похода. Соревнования по ориентированию («по выбору» или «заданное направление») на территории образовательной организации или в её окрестностях. Определение точки стояния на карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

4.3. Краеведение

Теория: окрестности села Троицкого, знаковые точки, природные особенности, история

Практика: Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

5. Практическая деятельность и психологическая подготовка

Теория: Для чего необходима психологическая подготовка. Конфликтные ситуации и способы их разрешения. Воспитание настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств – залог безопасности и успешной адаптации в социум.

Практика: Просмотр видеофильмов по темам программы. Мероприятия, направленные на профилактику нарушений психической адаптации и оптимизацию личностных особенностей и психического состояния обучающихся. Разрешение конфликтных ситуаций. Работа в команде. Проведение тренингов.

6. Патриотическая подготовка

Теория: Какие символы государства существуют? Знакомство с городами – героями (Ленинград, Сталинград, Керчь, Севастополь, Новороссийск, Тула, Москва, Мурманск, Брестская крепость, Смоленск). Знакомства с городами воинской славы, их подвиг и значение. Ознакомление с гербами городов воинской славы.

Практика: Показ и защита презентаций, выставка «Россия славлю город твой», Конкурс творческий: «Город-герой в моем сердце». Изготовление панно. Изготовление гербов, защита презентации понравившегося города воинской славы; тестовые задания. Конкурс рисунков: «Слава городам», видео просмотр патриотических фильмов.

7. Контрольные испытания

Практика: Сдача зачетных нормативов. Викторины, игры, соревнования.

1.4. Планируемые результаты и способы их определения

В результате освоения программы обучающиеся должны достигнуть следующих результатов:

Личностные результаты:

- сформированы начальные навыки самостоятельности и ответственности;
- развита потребность в собственной безопасности;
- сформированы: учебно-познавательная мотивация;
- сформирована способность определять степень опасности воздействующих факторов;

Метапредметные результаты:

- заложено понимание ценности человеческой жизни
- сформированы основы культуры безопасного поведения в городской и природной среде;

- контролирует свою деятельность по ходу или результатам выполненного задания;
- выбирает действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

Предметные результаты:

- знает основные правила безопасного поведения дома, в социальных учреждениях;

- знает и соблюдает основные правила безопасного поведения в социальных сетях;
- знает и соблюдает основные правила дорожного движения и пожарной безопасности;
- знает и умеет, правила перемещения по маршруту похода;
- знает основные приёмам оказания первой помощи пострадавшему;

Содержание учебного плана

1. Введение

Теория: понятие безопасности. Угрозы безопасности. Наши планы.

Практика: просмотр и обсуждение видео фрагментов

2. Безопасное поведение в быту

2.1. Электроприборы в быту

Теория: современные электроприборы, правила безопасного использования

Практика: просмотр и обсуждение видео фрагментов, ситуационные задачи и упражнения, закрепление теории

2.2. Пожарная безопасность

Теория: Как случаются пожары? Что может послужить причиной пожара?

Практика: практические задания, ребусы, кроссворды и ситуационные задачи и упражнения, позволяющие более качественно отработать алгоритмы безопасного поведения при пожаре и меры профилактики

2.3. Бытовая химия

Теория: виды бытовой химии и их потенциальная опасность для человека и домашних питомцев

Практика: просмотр и обсуждение видео фрагментов, ситуационные задачи и упражнения, закрепление теории

2.4. Социальные сети

Теория: в чем угроза бездумного пользования социальными сетями. Правила информационной безопасности

Практика: просмотр и обсуждение видео фрагментов, ситуационные задачи и упражнения, закрепление теории

2.5. Один дома

Теория: Потенциальные угрозы для ребенка, оставшегося дома, и как их избежать

Практика: просмотр и обсуждение видео фрагментов, ситуационные задачи и упражнения, закрепление теории

3. Безопасное поведение в городской среде

3.1. Дорога и транспорт

Теория: Транспорт большого города. Правила дорожного движения. Значения основных дорожных знаков. Маршруты школьника.

Практика: Отработка правил безопасного поведения на дороге / в транспорте в игровых мероприятиях. Викторина по ПДД.

3.2. Человеческий фактор

Теория: потенциальные опасности для детей, исходящие от незнакомых людей и как их избежать.

Практика: ситуационные задачи и упражнения, позволяющие более качественно отработать алгоритмы безопасного поведения при встрече с потенциально опасными людьми.

3.3. Осторожно – злая собака

Теория: опасность, исходящая от собак. Правила безопасного поведения при встрече с собаками.

Практика: ситуационные задачи и упражнения, позволяющие более качественно отработать алгоритмы безопасного поведения при встрече собаками.

3.4. Чрезвычайные ситуации

Теория: виды чрезвычайных ситуаций: аварии, катастрофы, опасные природные явления, стихийные бедствия, экологические бедствия. Правила поведения в ЧС.

Практика: Обучение способам защиты от опасностей, возникающих в результате чрезвычайных ситуаций. Оповещение населения об опасности. Поведение при сигналах опасности. Игры и викторины на тему ЧС.

4. Культура физического здоровья

4.1. ОФП – залог здоровья и безопасности

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека и пользе физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Хорошая общая физическая подготовка – один из факторов личной безопасности.

Практика: Выполнение упражнений индивидуальной разминки. Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата. Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности: наклоны, вращения, сгибание и разгибания, упражнения с предметами. Выполнение упражнений на расслабление (заминка). Выполнение общефизических упражнений для рук и плечевого пояса на месте и в движении: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Отработка упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения, повороты головы. Отработка упражнений для мышц туловища: на формирование правильной осанки. Отработка упражнений для мышц ног. Приёмы самозащиты.

4.2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Теория: Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена тела, одежды, обуви. Понятие о травмах, их профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжениях связок. Порядок оказания первой помощи, виды оказания первой помощи, способы транспортировки пострадавшего

Практика: Мастер-класс и тренинг

5. Туристическая тропа

5.1. Основы туристской подготовки

Теория: Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Снаряжение, необходимое туристам в походе. Движение по

дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Движение вдоль дорог, по населенному пункту. Организация быта. Экологическая и противопожарная безопасность.

Практика: Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения вдоль дорог, по тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Развертывание и свертывание лагеря. Установка палатки. Организация питания. Соблюдение мер противопожарной и экологической безопасности.

5.2. Ориентирование на местности

Теория: Топографическая карта. Азимут. Компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Ориентирование с помощью карты и компаса в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир – маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Порядок действий в случае потери ориентировки. Действия туриста при отставании от группы.

Практика: Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Ориентирование карты по компасу и по местным предметам. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса. Прохождение дистанций группами, в одиночку. Знакомство с маршрутом предстоящего туристского похода. Соревнования по ориентированию («по выбору» или «заданное направление») на территории образовательной организации или в её окрестностях. Определение точки стояния на карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

5.3. Краеведение

Теория: окрестности Екатеринбурга, знаковые точки, природные особенности, история

Практика: Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов

6. Практическая деятельность и психологическая подготовка

Теория: Волонтерство. Проведение самостоятельных мастер-классов по всем темам программы.

Для чего необходима психологическая подготовка. Конфликтные ситуации и способы их разрешения. Воспитание настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств – залог безопасности и успешной адаптации в социум.

Практика: Просмотр видеофильмов по темам программы. Мероприятия, направленные на профилактику нарушений психической адаптации и оптимизацию личностных особенностей и психического состояния обучающихся. Разрешение конфликтных ситуаций. Работа в команде. Проведение тренингов.

7. Патриотическая подготовка

Теория: важные памятные дни:

- День Победы
- День вывода войск из Афганистана
- День защитников Отечества
- День Героев
- День единения и примирения.

Практика: изучение текста гимна России, встречи с ветеранами боевых действий, участниками СВО. Просмотр видео материалов по темам: Вооруженные Силы России,; боевые традиции Вооруженных Сил страны; Символы воинской чести; Основы военной службы; Военнослужащий - защитник своего Отечества.

8. Контрольные испытания

Практика: Сдача зачетных нормативов. Викторины, игры, соревнования.

Содержание учебного плана

Введение

Теория: понятие безопасности. Угрозы безопасности. Наши планы.

Практика: просмотр и обсуждение видео фрагментов

1. Безопасное поведение в быту

1.1. Электроприборы в быту

Теория: современные электроприборы, правила безопасного использования

Практика: просмотр и обсуждение видео фрагментов, ситуационные задачи и упражнения, закрепление теории

1.2. Пожарная безопасность

Теория: Как случаются пожары? Что может послужить причиной пожара?

Практика: практические задания, ребусы, кроссворды и ситуационные задачи и упражнения, позволяющие более качественно отработать алгоритмы безопасного поведения при пожаре и меры профилактики

1.3. Бытовая химия

Теория: виды бытовой химии и их потенциальная опасность для человека и домашних питомцев

Практика: просмотр и обсуждение видео фрагментов, ситуационные задачи и упражнения, закрепление теории

1.4. Социальные сети

Теория: в чем угроза бездумного пользования социальными сетями. Правила информационной безопасности

Практика: просмотр и обсуждение видео фрагментов, ситуационные задачи и упражнения, закрепление теории

1.5. Один дома

Теория: Потенциальные угрозы для ребенка, оставшегося дома, и как их избежать

Практика: просмотр и обсуждение видео фрагментов, ситуационные задачи и упражнения, закрепление теории

2. Безопасное поведение в городской среде

2.1. Дорога и транспорт

Теория: Транспорт большого города. Правила дорожного движения.

Значения основных дорожных знаков. Маршруты школьника.

Практика: Отработка правил безопасного поведения на дороге / в транспорте в игровых мероприятиях. Викторина по ПДД.

2.2. Человеческий фактор

Теория: потенциальные опасности для детей, исходящие от незнакомых людей и как их избежать.

Практика: ситуационные задачи и упражнения, позволяющие более качественно отработать алгоритмы безопасного поведения при встрече с потенциально опасными людьми.

3.5. Осторожно – злая собака

Теория: опасность, исходящая от собак. Правила безопасного поведения при встрече с собаками.

Практика: ситуационные задачи и упражнения, позволяющие более качественно отработать алгоритмы безопасного поведения при встрече собаками.

3.6. Чрезвычайные ситуации

Теория: виды чрезвычайных ситуаций: аварии, катастрофы, опасные природные явления, стихийные бедствия, экологические бедствия. Правила поведения в ЧС.

Практика: Обучение способам защиты от опасностей, возникающих в результате чрезвычайных ситуаций. Оповещение населения об опасности. Поведение при сигналах опасности. Игры и викторины на тему ЧС.

3. Культура физического здоровья

3.1. ОФП – залог здоровья и безопасности

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека и пользе физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Хорошая общая физическая подготовка – один из факторов личной безопасности.

Практика: Выполнение упражнений индивидуальной разминки. Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата. Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности: наклоны, вращения, сгибание и разгибания, упражнения с предметами. Выполнение упражнений на расслабление (заминка). Выполнение общефизических упражнений для рук и плечевого пояса на месте и в движении: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Отработка упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения, повороты головы. Отработка упражнений для мышц туловища: на формирование правильной осанки. Отработка упражнений для мышц ног. Приёмы самозащиты.

3.2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Теория: Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена тела, одежды, обуви. Понятие о травмах, их профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжениях связок. Порядок оказания первой помощи, виды оказания первой помощи, способы транспортировки пострадавшего

Практика: Мастер-класс и тренинг

4. Туристическая тропа

4.1. Основы туристской подготовки

Теория: Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Снаряжение, необходимое туристам в походе. Движение по

дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Движение вдоль дорог, по населенному пункту. Организация быта. Экологическая и противопожарная безопасность.

Практика: Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения вдоль дорог, по тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Развертывание и свертывание лагеря. Установка палатки. Организация питания. Соблюдение мер противопожарной и экологической безопасности.

4.2. Ориентирование на местности

Теория: Топографическая карта. Азимут. Компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Ориентирование с помощью карты и компаса в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир – маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Порядок действий в случае потери ориентировки. Действия туриста при отставании от группы.

Практика: Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Ориентирование карты по компасу и по местным предметам. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса. Прохождение дистанций группами, в одиночку. Знакомство с маршрутом предстоящего туристского похода. Соревнования по ориентированию («по выбору» или «заданное направление») на территории образовательной организации или в её окрестностях. Определение точки стояния на карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

4.3. Краеведение

Теория: окрестности Екатеринбурга, знаковые точки, природные особенности, история

Практика: Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов

5. Практическая деятельность и психологическая подготовка

Теория: Волонтерство как форма социальной активности. Проведение самостоятельных мастер-классов по всем темам программы. Важность психологической подготовки. Конфликтные ситуации и способы их разрешения. Воспитание настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств – залог безопасности и успешной адаптации в социум.

Практика: Самостоятельное проведение бесед, викторин. Просмотр видеофильмов по темам программы. Мероприятия, направленные на профилактику нарушений психической адаптации и оптимизацию личностных особенностей и психического состояния обучающихся. Разрешение конфликтных ситуаций. Работа в команде. Проведение тренингов.

6. Патриотическая подготовка

Теория: Исторические события в истории России.

Практика: Проведение мероприятий, посвященных: Сталинградской битве; снятию блокады города Ленинграда (1944 год) Проведение внеклассных мероприятий, посвященные Конституции РФ, дню единения и примирения, дню Героев. 1. «Что значит любить Родину?».
2. «Праздники русского народа». 3. «Духовное наследие России». Просмотр и обсуждение видеоматериалов по данным темам.

7. Контрольные испытания

Практика: Сдача зачетных нормативов. Викторины, игры, соревнования.

1.4. Планируемые результаты и способы их определения

В результате освоения программы обучающиеся должны достигнуть следующих результатов:

Личностные результаты:

- сформированы начальные навыки самостоятельности и ответственности;
- развита потребность в собственной безопасности;
- сформированы: учебно-познавательная мотивация, начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире;
- сформирована способность определять степень опасности воздействующих факторов;

Метапредметные результаты:

- заложено понимание ценности человеческой жизни
- сформированы основы культуры безопасного поведения в городской и природной среде;

- контролирует свою деятельность по ходу или результатам выполненного задания;
- выбирает действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учится договариваться и приходить к общему решению; Предметные результаты:
- знает основные правила безопасного поведения дома, в социальных учреждениях, в городской среде и умеет применять знания на практике;
- знает и соблюдает основные правила безопасного поведения в социальных сетях;
- знает и соблюдает основные правила дорожного движения и пожарной безопасности;
- знает и умеет использовать основные способы ориентирования на местности и правилам перемещения по маршруту похода;
- знает основные приёмам оказания первой помощи пострадавшему;
- знает некоторые приёмы самозащиты.

2. Организационно-педагогические условия

2.1 Календарный учебный график на учебный год

№ п\п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36 в год
2	Количество учебных дней	72 в год

3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	68 в год
5	Начало занятий	10 сентября
6	Выходные дни	
7	Каникулы	*По плану*
8	Окончание обучения по программе	31 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Занятия секции предусматривают наличие помещения площадью не менее 50 кв. метров. Используются воспроизводящая техника, электронные носители с видео-записями для сопровождения занятий.

Спортивный инвентарь, снаряды (малые мячи -12 шт., скакалки - 12 шт., фишки -10 шт, футбольные мячи - 5 шт., страховочная веревка, палатка, имитация топора, ножа, спички, котелки, рюкзаки ,снаряжение туриста для похода, противогаз, компас ,огниво, правила дорожного движения, инструкции печатные. Видеофильмы.

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования» Учебный план предполагает приглашение спортсменов и тренеров для проведения мастер-классов, семинаров и совместных тренировок. Для изучения раздела «Психологическая подготовка», проведения психологических тренингов предусмотрено привлечение педагога-психолога.

Методическое обеспечение:

Используемые методические пособия представлены в списке литературы.

Технологии и методы, применяемые в обучении:

Основная технология – здоровьесберегающая.

Методы:

Словесный метод используется при беседе, рассказе, объяснении;

Наглядный метод используется при показе действий, фотографий, видеоматериалов;

Практический – это упражнения, отработка движений и действий.

Технология личностно-ориентированного обучения – является базовой для всей программы. Организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка с учётом особенностей его индивидуального развития. Отношение к воспитаннику как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса.

Технология «создания ситуации успеха» – моделирование определенной ситуации, в ходе которой дается возможность достичь значительных результатов как для отдельного ученика, так и для всего коллектива; формирование стойкости в борьбе с трудностями.

Игровая технология –объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных дидактических игр. Их основная цель – обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков.

Информационные технологии – применяются для визуального отслеживания качества технического мастерства обучающихся, иллюстрирования теоретического материала, визуального показа мероприятий, связанных с воспитательной работой, изучением опыта родственных организаций.

Дистанционные технологии – в период карантина программа может быть реализована с применением дистанционных технологий, включающих в себя онлайн занятия, видео занятия, самостоятельную подготовка детей.

2.3. Формы аттестации и контроля

По окончании учебного года при переводе на следующий период обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся. Предусмотрены следующие формы:

- контрольные зачетные занятия по сдаче нормативов (Приложение);
- беседа на знание теоретических вопросов программы;
- соревнования;
- показательные выступления, открытые занятия.

Список литературы

Психолого-педагогическая и специальная литература:

1. Анастасова Л.П., Иванова И.В., Ижевский П.В. Жизнь без опасностей. Методическое пособие. Самара, 2017.- 247 с.
2. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб.: Питер, 2018. - 317 с.
3. Борытко, Н.М. Педагогика / Н.М. Борытко. - М.: Academia, 2017. - 352 с.
4. Голованов, В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования - В.П. Голованов. - М.: Юрайт, 2018.- 282 с.
5. Лоренц, Д.В. Креативная педагогика: Учебно-методическое пособие / Д.В. Лоренц. - М.: Инфра-М, 2018. - 252 с.
6. Патрушева И. В. Психология и педагогика игры / И.В. Патрушева. - М.: Юрайт, 2019. - 130 с.
7. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей / ред. Байбородова Л. В. - М.: Юрайт, 2019. 364 с.
8. Столяренко, Л.Д. Психология и педагогика / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин. – Рн/Д: Феникс, 2019. - 687 с.
9. Суртаева, Н. Н. Педагогика. Педагогические технологии / Н.Н. Суртаева.-М.: Юрайт, 2019. - 250 с.

Литература для родителей и детей:

1. Волков, С.К. Про правила безопасности дома и в городе. Часть 1,2. «Омега-пресс», 2017;
2. Пикулов А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-2016 г.
3. Тихвинский С.Б., Роль физического воспитания в здоровье подростка / С.Б. Тихвинский. - М.: Знание, 2016**. - 1**04 с.
4. Я познаю мир. Чрезвычайные ситуации. Энциклопедия. - М.: РОСМЭН, 2019. - 238 с.

Цифровые образовательные ресурсы:

1. Искусство выживания http://www.goodlife.narod.ru
2. Все о пожарной безопасности http://www.0-1.ru
3. Первая медицинская помощь http://www.meduhod.ru
4. Портал детской безопасности http://www.spas-extreme.ru
5. Энциклопедия безопасности http://www.opasno.net
6. Личная безопасность http://personal-safety.redut-7.ru
7. Безопасность жизнедеятельности http://www.alleng.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707913

Владелец Кокшаров Алексей Николаевич

Действителен С 17.04.2026 по 17.04.2027