

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования –
Дом детства и юношества

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению
Методическим советом
Протокол № 11 от 25.06.2025г.



«Азимут безопасности»

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности

Возраст обучающихся 9-14 лет

Срок реализации программы – 3 года

Разработчик:

Лазарев Михаил Григорьевич

педагог дополнительного

образования

г. Екатеринбург, 2025г.

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:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Принято Правительством РФ 31.03.2022 №678-р).
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступает в силу с 1 марта 2023 года);

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

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

- 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»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18 ноября 2015 №09-3242;

- 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 фактов и 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 5 - 10 минут. Общее количество часов в неделю – 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Объем общеразвивающей программы – 432 часа.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 3 года. 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 –ый год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Беседа
2.	Безопасное поведение в быту	8	3	5	Беседа
2.1.	Электроприборы в быту	4	3	1	
2.2	Пожарная безопасность	10	3	7	
2.3	Бытовая химия	2	1	1	
2.4	Социальные сети	2	1	1	
2.5	Один дома	2	1	1	
3.	Безопасное поведение в городской среде	10	5	5	Беседа, открытое занятие
3.1	Дорога и транспорт	6	5	1	
3.2	Человеческий фактор	4	3	1	
3.3	Осторожно – злая собака	2	1	1	
3.4.	Чрезвычайные ситуации	4	3	1	
4.	Культура физического здоровья	10	1	9	Открытое занятие, зачет
4.1	ОФП – залог здоровья и безопасности	10	1	9	
4.2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	8	2	6	
5.	Туристическая тропа	23	5	18	Педагогическое наблюдение
5.1	Основы туристской подготовки	13	5	8	
5.2	Ориентирование на местности	6	2	4	
5.3	Основы краеведения	4	2	2	
6.	Практическая	6	1	5	

7.	деятельность				
	Психологическая подготовка	4	3	1	Педагогическое наблюдение
8.	Контрольные испытания	4	2	2	Зачет . тест.
		144	55	89	

Содержание учебного плана 1 год обучения

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 с 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

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

Практика. Работа в начальной школе , дошкольных организациях. Тренировки по спасению и эвакуации пострадавших при пожаре, практическая работа по применению веревочных переправ, практика связки узлов веревки. Посещение частей МЧС , просмотр видеофильмов по темам программы.

7. 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: Мероприятия, направленные на профилактику нарушений психической адаптации и оптимизацию личностных особенностей и психического состояния обучающихся. Разрешение конфликтных ситуаций. Работа в команде. Участникам моделируется ситуация, на практике показывается, как выходить из сложившихся ситуаций. Проведение тренингов.

8. Контрольные испытания

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

1.4. Планируемые результаты и способы их определения

1 –год обучения

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 общеразвивающей программы
Учебный (тематический) план 2-ой год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Беседа
2.	Безопасное поведение в быту	8	3	5	Беседа
2.1.	Электроприборы в быту	6	3	3	
2.2	Пожарная безопасность	10	3	7	
2.3	Бытовая химия	2	1	1	
2.4	Социальные сети	4	2	2	
2.5	Один дома	2	1	1	
3.	Безопасное поведение в городской среде	10	5	5	Беседа, открытое занятие
3.1	Дорога и транспорт	4	3	1	
3.2	Человеческий фактор	4	3	1	
3.3	Осторожно – злая собака	2	1	1	
3.4.	Чрезвычайные ситуации	4	3	1	
4.	Культура физического здоровья	12	1	11	Открытое занятие, зачет
4.1	ОФП – залог здоровья и безопасности	10	1	9	
4.2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	8	2	6	
5.	Туристическая тропа	25	5	20	Педагогическое наблюдение
5.1	Основы туристской подготовки	15	5	10	
5.2	Ориентирование на местности	6	2	4	
5.3	Основы краеведения	4	2	2	
6.	Практическая деятельность	8	1	7	Педагогическое наблюдение
7.	Психологическая подготовка	2	2		
8.	Контрольные испытания	2		2	Зачет
	итого	144	51	93	

Содержание учебного плана 2 год обучения

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 с 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

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

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

Практика. Работа в начальной школе , дошкольных организациях. Тренировки по спасению и эвакуации пострадавших при пожаре, практическая работа по применению веревочных переправ, практика связки узлов веревки. Посещение частей МЧС , просмотр видеофильмов по темам программы.

7. 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: Мероприятия, направленные на профилактику нарушений психической адаптации и оптимизацию личностных особенностей и психического состояния обучающихся. Разрешение конфликтных ситуаций. Работа в команде. Участникам моделируется ситуация, на практике показывается, как выходить из сложившихся ситуаций. Проведение тренингов.

8. Контрольные испытания

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

1.4. Планируемые результаты и способы их определения

2 год обучения

В результате освоения программы обучающиеся должны достигнуть следующих результатов:

Личностные результаты:

- 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:

- 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 дорожного движения и пожарной безопасности;
- знает и умеет использовать основные способы ориентирования на местности и правилам перемещения по маршруту похода;
- знает основные приёмы оказания первой помощи пострадавшему;
- знает некоторые приёмы самозащиты.

Содержание общеразвивающей программы
Учебный (тематический) план 3-й год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Беседа
2.	Безопасное поведение в быту	3	3		Беседа
2.1.	Электроприборы в быту	4	2	2	
2.2	Пожарная безопасность	10	3	7	
2.3	Бытовая химия	2	1	1	
2.4	Социальные сети	2	1	1	
2.5	Один дома	2	1	1	
3.	Безопасное поведение в городской среде	10	5	5	Беседа, открытое занятие
3.1	Дорога и транспорт	6	5	1	
3.2	Человеческий фактор	4	2	2	
3.3	Осторожно – злая собака	2	1	1	
3.4.	Чрезвычайные ситуации	4	3	1	
4.	Культура физического здоровья	15	1	14	Открытое занятие, зачет
4.1	ОФП – залог здоровья и безопасности	10	1	9	
4.2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	8	2	6	
5.	Туристическая тропа	23	3	20	Педагогическое наблюдение
5.1	Основы туристской подготовки	13	5	8	
5.2	Ориентирование на местности	6	2	4	
5.3	Основы краеведения	4	2	2	
6.	Практическая деятельность	12		12	Педагогическое наблюдение
7.	Психологическая подготовка	4	3	1	
8.	Контрольные испытания	4	2	2	Зачет
	итого	144	50	94	

Содержание учебного плана

3 год обучения

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.

3.5. 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 с 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.

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

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

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

Практика. Работа в начальной школе , дошкольных организациях. Тренировки по спасению и эвакуации пострадавших при пожаре, практическая работа по применению веревочных переправ, практика связки узлов веревки. Посещение частей МЧС , просмотр видеофильмов по темам программы.

7. 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: Мероприятия, направленные на профилактику нарушений психической адаптации и оптимизацию личностных особенностей и психического состояния обучающихся. Разрешение конфликтных ситуаций. Работа в команде. Участникам моделируется ситуация, на практике показывается, как выходить из сложившихся ситуаций. Проведение тренингов.

8. 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 приёмы 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	144 в год
5	Начало занятий	11 сентября
6	Выходные дни	30.12 – 09.01
7	Каникулы	Образовательная деятельность в ДДиЮ осуществляется и в период осенних и весенних школьных каникул
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 ДДиЮ.

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. Важным условием для получения результатов **является применение электронного обучения**. Педагог использует электронные материалы: видеоматериалы с записью изучаемых событий, правилами действия в различных ситуациях; видео записи упражнений; создан и пополняется сайт педагога <https://hkolimp.bitrix24.site>.

Дистанционные технологии – в период карантина программа может быть реализована с применением дистанционных технологий, включающих в себя онлайн занятия, видео занятия, самостоятельную подготовку детей, при помощи видео платформы «Zoom», мобильного сервиса «WhatsApp».

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. - 104 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>

Зачетные нормативы уровня физической подготовки

Подтягивание на перекладине (кол-во раз):

отлично	хорошо	удовлетворительно
6	4-5	1-2

Прыжки в длину с места (см)

отлично	хорошо	удовлетворительно
1.75	1.70	1.65

Челночный бег 6X9 м (сек.)

отлично	хорошо	удовлетворительно
19-20	21-22	23-24

Отжимания от пола (кол-во раз):

отлично	хорошо	удовлетворительно
26-30	23-25	20-22

Сгибание туловища (пресс) (кол-во раз):

отлично	хорошо	удовлетворительно
35-40	30-34	20-29

Сгибание туловища (пресс) (кол-во раз): 3группа

отлично	хорошо	удовлетворительно
45-50	38-44	30-37

Вязка соединительных узлов (веревки, троса) время в секундах

отлично	хорошо	удовлетворительно
5 сек	6 сек	8 сек

Соединение веревки для переправы .время в секундах

отлично	хорошо	удовлетворительно
30 сек	40 сек	50 сек.

Наложение медицинской шины на верхнюю конечность .Время в минутах

отлично	хорошо	удовлетворительно
2 мин	2.5 мин.	3 мин.

Тесты на знание дорожных знаков-10 тестов. Время в минутах.

отлично	хорошо	удовлетворительно
5 мин	6 мин	7 мин

Тест на определение сторон света. Работа с компасом.

отлично	хорошо	удовлетворительно
1 мин	2 мин	3 мин

***Тесты на знание и определение бытовой химии. Время на ответы
определяется в минутах.***

отлично	хорошо	удовлетворительно
5 мин	6 мин	7 мин

***Тесты на тему безопасного поведения в городской среде. Время ответа
измеряется в минута.***

отлично	хорошо	удовлетворительно
6 мин.	8 мин.	10 мин.

**Диагностическая карта индивидуального уровня освоения
предметных компетенций обучающихся секции «Азимут безопасности»**

<i>№ п/п</i>	<i>Предметная компетенция</i>	<i>уровень</i>	<i>примечания</i>
1	Знает основные правила безопасного поведения дома, в социальных учреждениях, в городской среде и умеет применять знания на практике		
2	знает и соблюдает основные правила безопасного поведения в социальных сетях		
3	знает и соблюдает основные правила дорожного движения и пожарной безопасности		
4	знает и умеет использовать основные способы ориентирования на местности и правилам перемещения по маршруту похода		
5	знает основные приёмы оказания первой помощи пострадавшему		
6	знает некоторые приёмы самозащиты		
<i>Ф.И. обучающегося</i>			

Оценочная шкала:

- 1 балл** – исходный уровень (качество выражено крайне слабо);
- 2 балла** – базовый уровень (качество проявляется от случая к случаю);
- 3 балла** – оптимальный уровень (качество присутствует);
- 4 балла** – продвинутый уровень (качество развито)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968226

Владелец Белых Ольга Владимировна

Действителен с 15.10.2025 по 15.10.2026