

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

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению
Методическим советом

Протокол № 9 от 19.06.2024



УТВЕРЖДАЮ:

и.о. директора МАУ ДО –

Дом детства и юношества

Г.В.Серебренникова

Приказ № 38 от 21.06.2024

«Азимут безопасности»

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности

Возраст обучающихся 9-14 лет

Срок реализации программы – 2 года

Разработчик:

Лазарев Михаил Григорьевич

*педагог дополнительного
образования*

г. Екатеринбург, 2024г.

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 два 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";

- 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 2022 – 2025 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 – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Объем общеразвивающей программы – 144 часа.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 2 года. Особенности организации образовательного процесса: форма реализации программы – традиционная модель, линейная последовательность освоения содержания в течение года, в перспективе – разработка второго года реализации программы.

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

Перечень видов занятий: беседа, практическое занятие, экскурсия, тренинг, мастер-класс, соревнования.

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 приемам 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, целеустремленность, 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 | Беседа |
| 2. | Безопасное поведение в быту | 8 | | 5 | Беседа |
| 2.1. | Электроприборы в быту | 2 | | 1 | |
| 2.2. | Пожарная безопасность | 2 | | 1 | |
| 2.3. | Бытовая химия | 1 | | 0,5 | |
| 2.4. | Социальные сети | 1 | | 0,5 | |
| 2.5. | Один дома | 2 | | 1 | |
| 3. | Безопасное поведение в городской среде | 8 | | 4 | Беседа, открытое занятие |
| 3.1. | Дорога и транспорт | 2 | | 1 | |
| 3.2. | Человеческий фактор | 2 | | 1 | |
| 3.3. | Осторожно – злая собака | 2 | | 1 | |
| 3.4. | Чрезвычайные ситуации | 2 | | 1 | |
| 4. | Культура физического здоровья | 20 | | 18 | Открытое занятие, зачет |
| 4.1. | ОФП – залог здоровья и безопасности | 16 | | 15 | |
| 4.2. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 4 | | 2 | |
| 5. | Туристическая тропа | 32 | | 26 | Педагогическое наблюдение |
| 5.1. | Основы туристской подготовки | 20 | | 16 | |
| 5.2. | Ориентирование на местности | 8 | | 7 | |
| 5.3. | Основы краеведения | 4 | | 2 | |
| 6. | Психологическая | 4 | | 2 | Педагогическое |

| | | | | | |
|----|--------------------------|----|---|----|------------|
| | подготовка | | | | наблюдение |
| 7. | Контрольные испытания | 6 | | 6 | Зачет |
| | | 72 | 6 | 66 | |

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. 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.

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 приходит 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.

**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 | | 1 | Беседа |
| 2. | Безопасное поведение в быту | 8 | | 5 | Беседа |
| 2.1. | Электроприборы в быту | 2 | | 1 | |
| 2.2. | Пожарная безопасность | 2 | | 1 | |
| 2.3. | Бытовая химия | 1 | | 0,5 | |
| 2.4. | Социальные сети | 1 | | 0,5 | |
| 2.5. | Один дома | 2 | | 1 | |
| 3. | Безопасное поведение в городской среде | 8 | | 4 | Беседа, открытое занятие |
| 3.1. | Дорога и транспорт | 2 | | 1 | |
| 3.2. | Человеческий фактор | 2 | | 1 | |
| 3.3. | Осторожно – злая собака | 2 | | 1 | |
| 3.4. | Чрезвычайные ситуации | 2 | | 1 | |
| 4. | Культура физического здоровья | 20 | | 18 | Открытое занятие, зачет |
| 4.1. | ОФП – залог здоровья и безопасности | 16 | | 15 | |
| 4.2. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 4 | | 2 | |
| 5. | Туристическая тропа | 32 | | 26 | Педагогическое |

| | | | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------|----------|-----------|----------------------------------|
| | | | | | наблюдение |
| 5.1 | Основы туристской подготовки | 20 | | 16 | |
| 5.2 | Ориентирование на местности | 8 | | 7 | |
| 5.3 | Основы краеведения | 4 | | 2 | |
| 6. | Психологическая подготовка | 4 | | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 7. | Контрольные испытания | 6 | | 6 | Зачет |
| | | 72 | 6 | 66 | |

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

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. 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. Проведение тренингов.

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 приёмы оказания первой помощи пострадавшему;
- знает некоторые приёмы самозащиты.

2. Организационно-педагогические условия

2.1 Календарный учебный график

| № п/п | Основные характеристики образовательного процесса | |
|-------|---|---|
| 1 | Количество учебных недель | 36 |
| 2 | Количество учебных дней | 72 |
| 3 | Количество часов в неделю | 4 |
| 4 | Количество часов | 144 |
| 5 | Начало занятий | 11.09 |
| 6 | Выходные дни и каникулы | <i>Образовательная деятельность осуществляется и в период осенних и весенних школьных каникул</i> |
| 7 | Окончание учебного года | 31.05 |

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.

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

Нормативно-правовая литература представлена в Пояснительной записке

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): 3 группа

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

**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 приёмам 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 203213900564843355954824568531281433305066908473

Владелец Белых Ольга Владимировна

Действителен с 14.10.2024 по 14.10.2025