



## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «Безопасность с инновациями» является программой гуманитарного профиля «Точка роста» в рамках нацпроекта «Образование» по курсу «Основ безопасности жизнедеятельности» для 5-8 классов. Предусматривает знакомство с теорией и практикой оказания первой помощи пострадавшим на месте происшествия, изучение правил безопасного поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012г. № 273;
- Приказ МО и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 № 1008;
- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14» Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...») (Зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2014 г. Регистрационный N 33660);
- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- Устав МБУДО «ЦДОД» пгт. Нижний Одес.

#### **Актуальность программы**

Ни для кого не секрет, что сложившаяся социальная и экологическая обстановка вызывает беспокойство у людей всей планеты. Особую тревогу мы испытываем за самых незащищенных граждан – маленьких детей. Задача взрослых (педагогов и родителей) состоит не только в том, чтобы оберегать и защищать ребенка, но и в том, чтобы подготовить его к встрече с различными сложными, а порой опасными жизненными ситуациями.

Любая общепринятая норма должна быть осознана и принята маленьким человеком, только тогда она станет действительным регулятором его поведения. Чтобы подготовить граждан к адекватному поведению и рациональным действиям в постоянно возникающих опасных и чрезвычайных

ситуациях, с раннего детства необходимо выделить такие правила поведения для детей, которые они должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависят их здоровье и безопасность. Эти правила следует подробно разъяснить детям, а затем следить за их выполнением. Ведь человек, вне зависимости от возраста будет следовать правилу только в том случае, если ему понятен его смысл.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа курса ориентирована на создание у школьников правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации, а также основ оказания первой помощи пострадавшим.

В содержание курса «Безопасность с инновациями» входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла и ОБЖ, которые систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в процессе обучения в школе, и способствует у них развитию цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности.

Программа разработана с учетом психологических особенностей среднего и старшего школьного возраста. Программа включает в себя различные формы работы, что способствует активному вовлечению обучающихся в учебно-воспитательный процесс и более быстрому достижению педагогических целей за счет приобретения участниками собственного опыта в игровых и тренинговых формах работы.

### **Отличительные особенности программы**

Программа «Безопасность с инновациями» дает ребятам знания и умения, необходимые для успешного освоения основ безопасности жизнедеятельности, правил оказания первой доврачебной помощи и правил поведения в чрезвычайных ситуациях. Обучение по данной программе рассчитано на 1 год и представляет собой систему взаимосвязанных творческих заданий, деловых игр и тренингов, проводятся обсуждения и дискуссии на и интересные темы, в процессе которых воспитанниками усваивается программа.

Занятия проходят не только в лекционной форме, но и в форме круглого стола, квестов, игр, тренингов, практических занятий, что создает наиболее благоприятную атмосферу для лучшего усвоения и восприятия материала. У подростков появляется возможность в спокойной игровой атмосфере отработать полученные навыки, научиться оказывать первую доврачебную помощь и правильно реагировать на сложившуюся обстановку в случае чрезвычайной ситуации.

### **Адресат программы**

В программе принимают участие и активно работают ребята от 11 до 16 лет. Результатом участия в программе должно стать сознательное отношение воспитанников к охране своего здоровья и здоровья окружающих; формирование гражданской ответственности при оказании первой доврачебной помощи, осознания нравственного и правового долга, чувства ответственности за свое поведение, безопасность поведения и сохранение здоровья собственного и окружающих; овладение основами оказания первой помощи пострадавшим; приобретение учащимися знаний об оказании первой медицинской помощи при травмах, несчастных случаях и внезапных заболеваниях.

**Вид программы по уровню освоения - базовый**

**Направленность (профиль) программы-социально-педагогическая**

**Объем программы- 144 часа: 1 год обучения - 144 часа.**

**Срок реализации программы-1 год**

**Формы обучения - очная**

**Режим занятий – периодичность и продолжительность занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.**

общее количество часов в год - 144 часа

Занятия учебных групп проводятся:

1 год – 2 занятия в неделю по 2 часа.

**Особенности организации образовательного процесса - занятия проводятся в группе постоянного состава разного возраста (группа 11-16 лет).**

Программа реализуется в очной форме учебного занятия.

Входящие в программу занятия проводятся преимущественно в интерактивной и практической формах и включают в себя тренинги, деловые игры, дискуссии, конкурсы, практические задания, проектирование.

## **1.2. Цель и задачи Программы**

### **Цели:**

- подготовка воспитанников в области безопасности в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.
- закрепление знаний, совершенствование медико-санитарной подготовки обучающихся,
- воспитание у обучающихся сознательного отношения к охране своего здоровья и здоровья окружающих, гуманизма и милосердия,
- стимулирование у обучающихся интереса к медицине.

### **Задачи:**

- освоение системы знаний о необходимости обеспечения личной безопасности жизнедеятельности и безопасности общества, выполнения социальных ролей человека и гражданина;
- формирование у детей осознания нравственного и правового долга, чувства ответственности за свое поведение, безопасность поведения и сохранение здоровья собственного и окружающих;
- овладения основами оказания первой помощи пострадавшим;
- обеспечения безопасной среды для пострадавших; -приобретение учащимися знаний об оказании первой медицинской помощи при травмах, несчастных случаях и внезапных заболеваниях

### **Форма организации образовательного процесса.**

В процессе реализации программы педагог использует следующие формы организации обучения:

- индивидуально-групповые (педагог уделяет внимание нескольким обучающимся на занятии в то время, когда другие работают самостоятельно);
- дифференцированно-групповые (в группы объединяют обучающихся с одинаковыми учебными возможностями и уровнем сформированности умений и навыков);
- работа в парах.

### **Виды и формы контроля.**

Виды занятий: теоретические, практические.

Формы контроля: выполнение нормативов; практические зачеты.

### **Механизмы формирования ключевых компетенций.**

В результате освоения предметного содержания у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных) позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

- **Познавательные:** в предлагаемом курсе кружка изучаемые определения и правила становятся основой формирования умений выделять признаки и свойства объектов. В процессе поиска решения у учеников формируются и развиваются основные мыслительные операции (анализа, синтеза, классификации, сравнения, аналогии и т.д.), умения различать разнообразные явления, обосновывать этапы решения учебной задачи, производить анализ и преобразование информации.
- **Регулятивные:** содержание кружка позволяет развивать и эту группу умений. В процессе работы ребёнок учится самостоятельно определять цель своей деятельности, планировать её, самостоятельно двигаться по заданному плану, оценивать и корректировать полученный результат.
- **Коммуникативные:** в процессе изучения материала кружка осуществляется знакомство с медицинским языком, формируются речевые умения: дети учатся высказывать суждения с использованием медицинских терминов и понятий, формулировать вопросы и ответы в ходе

выполнения задания, доказательства верности или неверности выполненного действия, обосновывают этапы решения учебной задачи.

Умение достигать результата, используя общие интеллектуальные усилия и практические действия, является важнейшим умением для современного человека. Образовательные и воспитательные задачи решаются комплексно.

### **Результаты освоения курса.**

Личностными результатами являются:

- развитие любознательности;
- развитие интеллектуальных и творческих способностей обучающихся;
- воспитание ответственного отношения к своему здоровью.

Метапредметными результатами являются:

- овладение способами самоорганизации внеклассной деятельности, что включает в себя умения: ставить цели и планировать деятельность; оценивать собственный вклад в деятельность группы; проводить самооценку уровня личных достижений;

- формирование приемов работы с информацией, что включает в себя умения: поиска и отбора источников информации; систематизации информации; понимания информации, представленной в различной знаковой форме;

- развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации, корректное ведение диалога и участие в дискуссии; участие в работе группы в соответствии с обозначенной ролью.

Предметными результатами являются:

- применение полученных знаний и умений для решения практических задач в повседневной жизни; для осознанного соблюдения норм и правил безопасного поведения в природной и социоприродной среде; при оказании простейших видов первой медицинской помощи;

- формирование навыков ухода за больными на дому; - расширение представлений о здоровом образе жизни, овладение простейшими приемами самоконтроля своего физического состояния.

**1.3. Содержание программы  
Учебный план 1 год обучения (11-16 лет)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие. Инструктаж. Знакомство.	2	1	1	
<b>Раздел 1. Человек, среда его обитания, безопасность человека – 16 ч.</b>					
1.1	Введение в образовательную программу	2	1	1	Тест
1.2	Особенности проживания в городе и селе.	2	1	1	Опрос
1.3	Безопасность в повседневной жизни.	4	2	2	Викторина
1.4	Ситуации насильственного поведения со стороны незнакомого человека.	4	2	2	
1.5	Криминогенные ситуации дома, в подъезде и на улице	4	2	2	Тестирование
<b>Раздел 2. Основы туристской подготовки - 26 часов</b>					
2.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2		Опрос
2.2	Воспитательная роль туризма	2	2		Опрос
2.3	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	Контрольное практическое задание
2.4	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	
2.5	Питание в туристском походе	2	1	1	
2.6	Туристские должности в группе	2	1	1	
2.7	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	2	2	
2.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	1	1	
2.9	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	1	3	Контрольное практическое задание
<b>Раздел 3. Топография и ориентирование – 18 часов</b>					
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	
3.2	Условные знаки	2	1	1	Тестирование
3.3	Ориентирование по горизонту, азимут	4	2	2	
3.4	Компас. Работа с компасом	4	2	2	Контрольное практическое задание
3.5	Измерение расстояний	2	1	1	
3.6	Способы ориентирования	2	1	1	Контрольное практическое задание
3.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае	2	1	1	

	потери ориентировки				
<b>Раздел 4. Автономное существование – 10 часов</b>					
4.1	Автономное существование человека в природе.	2	1	1	
4.2	Добровольная автономия человека в природной среде.	2	1	1	
4.3	Вынужденная автономия человека в природной среде.	2	1	1	
4.4	Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.	4	2	2	Тестирование
<b>Раздел 5. Пожарная безопасность – 6 часов</b>					
5.1	Понятие пожаров.	2	1	1	Опрос
5.2	Действия во время пожара.	4	1	3	Опрос
<b>Раздел 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь – 36 часов</b>					
6.1	Личная гигиена, профилактика различных заболеваний.	4	2	2	Тестирование.
6.2	Медицинская аптечка.	4	3	1	практическое контрольное задание
6.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	16	4	12	контрольное практическое задание
6.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	12	3	9	Опрос
<b>Раздел 7. Общая и специальная физическая подготовка – 14 часов</b>					
7.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2	1	1	
7.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	6	2	4	Защита проекта
7.3	Общая физическая подготовка	4	1	3	Зачёт
7.4	Специальная физическая подготовка	2	1	1	
<b>Раздел 8. Уставы ВС РФ – 4 часа</b>					
8.1	Общие понятия военнослужащих.	2	1	1	Опрос.
8.2	Военная подготовка.	2	1	1	
<b>Раздел 9. Огневая подготовка – 12 часов</b>					
9.1	Вводное занятие.	2	1	1	Опрос.
9.2	Изучение АК-47	4	1	3	Практическое задание на скорость
9.3	Стрельба из пневматической винтовки	4	1	3	Зачёт
9.4	Итоговое занятие	2	1	1	Тестирование Анкетирование
<b>Итого часов:</b>		<b>144</b>	<b>62</b>	<b>82</b>	



## Содержание учебного плана программы 1 год обучения (11-16 лет)

### **Вводное занятие**

*Теоретические знания:* Знакомство с группой. Правила техники безопасности. Ознакомление с программой.

*Практическая деятельность:* Игры на знакомство, ознакомление с программой, темами, расписанием.

### **Раздел. 1. Человек, среда его обитания, безопасность человека**

#### **1.1 Введение в образовательную программу**

*Теория:* Ознакомление с основами безопасности жизнедеятельности.

*Практика:* Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

*Форма контроля:* Тест на определение .

#### **1.2 Особенности проживания в городе и селе.**

*Теория:* Город и село как среда обитания человека, особенности природных условий в городе и селе, взаимоотношения людей, проживающих в городе и селе.

*Практика:* Карточки с заданными ситуациями.

*Форма контроля:* Опрос.

#### **1.3 Безопасность в повседневной жизни**

*Теория:* Рассмотреть и обсудить всевозможные опасные ситуации угрожающие жизни и здоровью человека, и объяснить, как следует вести себя в рассмотренных ситуациях.

*Практика:* Беседа, просмотр презентации.

*Форма контроля:* Викторина «Опасности вокруг нас».

#### **1.4 Ситуации насильственного поведения со стороны незнакомого человека**

*Теория:* Рассмотреть и обсудить возможные ситуации насильственного поведения незнакомца (хватает за руку, берет на руки, затаскивает в машину, подталкивает в подъезд или какое-либо строение) и объяснить, как следует вести себя в подобных ситуациях. Научить детей, прежде всего застенчивых, робких, неуверенных в себе, правильно себя вести, чтобы окружающие поняли, что совершается насилие, и не спутали такое поведение ни с чем.

*Практика:* Ролевые игры по карточкам с заданными ситуациями.

#### **1.5 Криминогенные ситуации дома, в подъезде и на улице**

*Теория:* Рассмотреть и обсудить возможные криминогенные ситуации, которые могут произойти дома, в подъезде и на улице. Научить детей правильно вести себя при встрече с преступностью.

*Практика:* Ролевые игры по карточкам с заданными ситуациями.

*Форма контроля:* Тестирование

## **Раздел 2. Основы туристской подготовки**

### **2.1 Туристские путешествия, история развития туризма**

*Теория:* Понятие туризма. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

*Форма контроля:* Опрос.

### **2.2 Воспитательная роль туризма**

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

*Форма контроля:* Опрос.

### **2.3 Личное и групповое туристское снаряжение**

*Теория:* Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

*Практика:* Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

*Форма контроля:* Контрольное задание «Сбор и укладка туристского снаряжения в рюкзак»

## **2.4 Подготовка к походу, путешествию**

*Теория:* Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

*Практика:* Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

## **2.5 Питание в туристском походе**

*Теория:* Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

*Практика:* Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода.

## **2.6 Туристские должности в группе**

*Теория:* Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

*Практика:* Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

## **2.7 Правила движения в походе, преодоление препятствий**

*Теория:* Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

*Практика:* Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

## **2.8 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.**

*Теория:* Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

*Практика:* Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

## **2.9 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

*Теория:* Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении.

*Практика:* Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

*Форма контроля:* Контрольное задание «Установка палатки. Разжигание костра.»

## **Раздел 3. Топография и ориентирование**

### **3.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

*Теория:* Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

*Практика:* Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

### **3.2. Условные знаки**

*Теория:* Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

*Практика:* Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

*Форма контроля:* Тест на знание условных знаков

### **3.3. Ориентирование по горизонту, азимут**

*Теория:* Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений"). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник

*Практика:* Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

### **3.4. Компас. Работа с компасом**

*Теория:* Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

*Практика:* Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута 13 на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

*Форма контроля:* контрольное задание «Движение по азимуту»

### **3.5. Измерение расстояний**

*Теория* : Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

*Практика*: Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

### **3.6. Способы ориентирования**

*Теория* : Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения

*Практика*: Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

*Форма контроля*: контрольное задание «Разработка маршрута»

### **3.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

*Теория*: Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

*Практика*: Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам,

по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

## **Раздел 4. Автономное существование**

### **4.1 Автономное существование человека в природе.**

*Теория:* Понятие об автономном существовании человека. Автономное существование человека в природной среде. Добровольная автономия. Вынужденная автономия.

*Практика:* Практические задания «Как подать сигнал о местонахождении, просьбу о спасении», «Ориентирование по компасу».

### **4.2. Добровольная автономия человека в природной среде.**

*Теория:* Добровольная автономия человека в природной среде. Цели добровольной автономии: познавательные, исследовательские, спортивные. Исторические факты добровольной автономии.

*Практика:* Работа с карточками с заданными ситуациями.

### **4.3 Вынужденная автономия человека в природной среде.**

*Теория:* Вынужденная автономия человека в природной среде. Способы подачи сигналов бедствия. Исторические факты вынужденной автономии.

*Практика:* Работа с карточками с заданными ситуациями.

### **4.4 Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.**

*Теория:* Сооружение временного укрытия из подручных средств: шалаш, иглу, снежная пещера, и другие. Способы добывания огня: с помощью камня и предмета из стали, с помощью увеличительного стекла, с помощью лука и палочки, другие способы. Обеспечение питьевой водой. Типы костров. Сигналы бедствия. Подножный корм. Растительная пища. Животная пища. Ядовитые растения и грибы. Убежища. Встреча с дикими животными. Следы и следопытство. Снаряжение и НАЗ.

*Практика:* Практические задания «Типы костров», «Изготовление бытовых приборов из различного материала», Работа с карточками с заданными ситуациями.

*Форма контроля:* тестирование.

## **Раздел 5. Пожарная безопасность**

### **5.1. Понятие пожаров.**

*Теория:* Пожар. Виды пожаров. Средства пожаротушения. Пожары в жилых и общественных зданиях,

причины их возникновения и возможные последствия. Влияние человеческого фактора на причины возникновения пожаров.

*Практика:* Работа с карточками с заданными ситуациями.

*Форма контроля:* Опрос.

## **5.2 Действия во время пожара.**

*Теория:* Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании. Оказание первой помощи при пожаре. Способы переноски пострадавших из горящего помещения.

*Практика:* Работа с карточками с заданными ситуациями. Отработка способов оказания первой помощи при пожаре. Отработка способов переноски пострадавших из горящего помещения.

*Форма контроля:* Опрос.

## **Раздел 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **6.1. Личная гигиена, профилактика различных заболеваний.**

*Теория:* Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом. Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

*Практика:* Отработка комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

*Форма контроля:* Тестирование.

### **6.2 Медицинская аптечка.**

*Теория:* Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

*Практика:* Формирование походной медицинской аптечки.

*Форма контроля:* практическое контрольное задание «Формирование походной медицинской аптечки».

### **6.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**

*Теория:* Соблюдение гигиенических требований. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему,



обмороженному, пораженному электрическим током. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Походный травматизм. Заболевания в походе. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

*Практика:* Отработка способов оказания первой доврачебной помощи, работа с карточками, практические задания, отработка техники выполнения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Отработка способов остановки кровотечения.

*Форма контроля:* контрольное практическое задание «Определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи»

#### **6.4 Приемы транспортировки пострадавшего.**

*Теория:* Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

*Практика:* Изготовление носилок, волокуш, разучивание и отработка различных видов транспортировки пострадавшего.

*Форма контроля:* Опрос.

### **Раздел 7. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **7.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.**

*Теория:* Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

*Практика:* Работа с карточками с заданными ситуациями.

#### **7.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

*Теория:* Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления

врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

*Практика:* Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

*Форма контроля:* Защита проекта «Дневник самоконтроля»

### **7.3. Общая физическая подготовка**

*Теория:* Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

*Практика:* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

*Форма контроля:* Зачет.

### **7.4 Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода

*Практика:* Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. 17 Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## **Раздел 8. Уставы ВС РФ**

### **8.1. Общие понятия военнослужащих.**

*Теория:* Устав ВС РФ. Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания. Знаки различия военнослужащих. Начальники и подчиненные, старшие и младшие.

*Практика:* Работа с карточками с заданными ситуациями.

*Форма контроля:* Опрос.

## **8.2 Военная подготовка.**

*Теория:* Порядок отдания и выполнения приказов. Оздание воинской чести.

*Практика:* Отработка теоретической части.

## **Раздел 9. Огневая подготовка**

### **9.1. Вводное занятие.**

*Теория:* Инструктаж «Меры безопасности на занятиях по огневой подготовке».

*Форма контроля:* Опрос.

### **9.2 . Изучение АК-47**

*Теория:* Тактико-технические характеристики, основные части АК-47. Изучение работы частей и механизмов АК.

*Практика:* Неполная разборка-сборка АК.

*Форма контроля:* Неполная разборка-сборка АК-47 на скорость.

### **9.3 . Стрельба из пневматической винтовки**

*Теория:* Основы и правила стрельбы. Правила техники безопасности в ТИРе.

*Практика:* Стрельба из пневматической винтовки

*Форма контроля:* Зачёт по стрельбе из пневматической винтовки

### **9.4 . Итоговое занятие**

*Теория:* Подведение итогов прохождения курса. Обобщение изученного за год.

*Форма контроля:* Анкетирование, тестирование

## **1.4 Планируемые результаты**

Организация деятельности по программе «Безопасность с инновациями» создаст условия для достижения результатов.

### **Выпускник научится:**

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах, готовиться к туристическим походам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи, классифицировать средства оказания первой помощи;

- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- оказывать первую помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах;
- оказывать первую помощь при ожогах, при отморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при отравлениях;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;
- готовиться к туристическим поездкам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;
- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график программы**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	1 сентября	31 мая	20-25 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Календарно-тематический план программы- Приложение 1

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Занятия объединения проходят в здании МБОУ «СОШ №1» пгт. Нижний Одес.

Кабинеты оборудованы ученическими столами, стульями, диванами; столом учительским; шкафами для дидактических материалов, пособий; специальная и научно-популярная литература для педагога и учащихся; канцтовары: ватман, краски, гуашь, картон, цветная бумага, кнопки, скрепки, маркеры, карандаши и др.; новейшим техническим оборудованием.

### Перечень оборудования

Компьютер;

Проектор;

Оргтехника;

Учебные АК-47;

Пневматические винтовки;

Манекены для оказания первой помощи;

Стенды;

### Информационное обеспечение

видеофильмы разной тематики по программе;

аудио и видео материал; презентации, необходимые для проведения различных тематических мероприятий; Интернет-источники, необходимые для работы: сайт РДШ, группа в контакте.

### Методическое обеспечение:

методические сборники;

сборники диагностических материалов;

периодическая печать.

## 2.3. Формы контроля/аттестации.

**Входящий контроль** осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года. Цель – определить исходный уровень знаний учащихся, определить формы и методы работы с учащимися. Форма контроля: опрос, анкетирование.

**Текущий контроль** осуществляется после изучения отдельных тем, раздела программы. В практической деятельности результативность оценивается качеством выполнения индивидуальных и совместных творческих проектов, степени самостоятельности в их реализации, выраженности конструктивности в общении. Анализируются положительные и отрицательные стороны работы, корректируются недостатки. Контроль знаний осуществляется с помощью заданий педагога (тесты, викторины, деловые и ситуативно-ролевые игры); взаимоконтроля, самоконтроля и др. Они

активизируют, стимулируют работу учащихся, позволяют более полно проявлять полученные знания, умения, навыки.

**Промежуточный контроль** осуществляется в конце I полугодия учебного года. Форма контроля: тестирование.

**Итоговый контроль** осуществляется в конце учебного года. Форма контроля: тестирование.

Отслеживание личностного развития учащихся осуществляется методом наблюдения, анкетирования. По итогам первого полугодия и по итогам года заполняется «Диагностическая карта», в которой проставляется уровень усвоения программы каждым учащимся объединения.

#### 2.4. Оценочные материалы

Показатели оценивания	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
<p><b>I. Теоретическая подготовка ребенка:</b></p> <p>1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)</p> <p>1.2. Владение специальной терминологией по тематике программы</p>	<p>Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям</p> <p>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</p>	<p>- <i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой);</p>	0-3	<p>Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.</p> <p>Собеседование</p>
		<p>- <i>средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более 1/2);</p>	4-7	
		<p>- <i>максимальный уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период);</p>	8-10	
		<p>- <i>минимальный уровень</i> (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);</p>	0-3	
<p><b>II. Практическая подготовка ребенка:</b></p> <p>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)</p> <p>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением</p>	<p>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</p> <p>Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения</p>	<p>- <i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков);</p>	0-3	<p>Контрольное задание</p> <p>Контрольное задание</p> <p>Контрольное задание</p>
		<p>- <i>средний уровень</i> (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2);</p>	4-7	
		<p>- <i>максимальный уровень</i> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период);</p>	8-10	
		<p>- <i>минимальный уровень</i> умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с</p>	0-3	

<p>2.3. Творческие навыки (творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте)</p>	<p>Креативность в выполнении заданий</p>	<p>оборудованием);  - <i>средний уровень</i> (работает с оборудованием с помощью педагога);  - <i>максимальный уровень</i> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей);  - <i>начальный (элементарный) уровень</i> развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);  - <i>репродуктивный уровень</i> (выполняет в основном задания на основе образца);  - <i>творческий уровень</i> (выполняет практические задания с элементами творчества).</p>	<p>4-7 8-10 0-3 4-7 8-10</p>	
<p><b><u>III. Общеучебные умения и навыки ребенка:</u></b>  <b>3.1. Учебно-интеллектуальные умения:</b>  3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу   3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации   3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования)   3.2. Учебно-коммуникативные</p>	<p>Самостоятельность в подборе и анализе литературе   Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации   Самостоятельность в учебно-исследовательской работе   Адекватность восприятия информации, идущей от педагога   Свобода владения и</p>	<p>- <i>минимальный уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);  - <i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей);  - <i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)  - <i>минимальный уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с компьютером, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);  - <i>средний уровень</i> (работает с компьютером с помощью педагога или родителей);  - <i>максимальный уровень</i> (работает с компьютером самостоятельно, не испытывает особых трудностей)   Уровни, баллы – по аналогии с п. 3.1.1.   Уровни, баллы – по аналогии с п. 3.1.1.</p>	<p>0-3 4-7 8-10 0-3 4-7 8-10</p>	<p>Анализ   Исследовательские работы   Наблюдение</p>

<p>умения:</p> <p>3.2.1. Умение слушать и слышать педагога</p> <p>3.2.2. Умение выступать перед аудиторией</p> <p>3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии</p> <p>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</p> <p>3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место</p> <p>3.3.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</p> <p>3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу</p>	<p>подачи обучающимся подготовленной информации</p> <p>Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств</p> <p>Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой</p> <p>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям</p> <p>Аккуратность и ответственность в работе</p>	<p>Уровни, баллы – по аналогии с п. 3.1.1.</p> <p>Уровни, баллы – по аналогии с п. 3.1.1.</p> <p>Уровни, баллы – по аналогии с п. 3.1.1.</p> <p>- <i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);</p> <p>- <i>средний уровень</i> (объем усвоенный навыков составляет более ½);</p> <p>- <i>максимальный уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период). удовлетворительно – хорошо – отлично</p>	<p>0-3</p> <p>4-7</p> <p>8-10</p>	
--	--	---	-----------------------------------	--

## 2.5. Методические материалы

### Методы обучения:

- словесные методы обучения: лекция, объяснение, рассказ, чтение, беседа, диалог, консультация.

- методы практической работы;
- метод наблюдения: запись наблюдений, зарисовка, рисунки, фото-, видеосъемка.
- методы проблемного обучения: эвристическая беседа: постановка проблемных вопросов; объяснение основных понятий, определений, терминов; создание проблемных ситуаций: постановка проблемного вопроса; самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися: поиск и отбор аргументов, фактов, доказательств и др.;



- проектно-конструкторские методы: проектирование (планирование) деятельности, конкретных дел;
- метод игры: дидактические, развивающие, познавательные, подвижные, народные, компьютерные, на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; игра-конкурс, игра-путешествие, ролевая игра, деловая игра;
- наглядный метод обучения: картины, рисунки, плакаты, фотографии; таблицы, схемы, чертежи, графики; демонстрационные материалы;
- использование на занятиях средств искусства, активных форм познавательной деятельности, психологических и социологических методов и приемов.

### **Методы воспитания**

**Поручение** – метод воспитания, развивающий необходимые качества, приучающий к положительным поступкам. В зависимости от педагогической цели, содержания и характера поручения бывают индивидуальными, групповыми и коллективными, постоянными и временными. Любое поручение имеет две стороны: меру полномочия (тебе доверили, тебя попросили, кроме тебя этого никто не сможет сделать, от тебя зависит успех общего дела и т. д.) и меру ответственности (от тебя требуется усилие воли, необходимо довести порученное дело до конца и т. д.). Если какая-либо из этих сторон организована (мотивирована) слабо, то поручение не будет выполнено или не даст нужного воспитательного эффекта.

**Поощрение** – выражение положительной оценки, одобрения, признания тех лучших качеств, которые проявились в учебе и поступках школьника;

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

### **Формы организации учебного занятия.**

#### *Традиционные формы занятий*

- Лекция - устное изложение какой-либо темы, развивающее мыслительную деятельность обучающихся.
- Семинар - форма групповых занятий в виде обсуждения подготовленных сообщений и докладов под руководством педагога.
- Дискуссия - всестороннее публичное обсуждение, рассмотрение спорного вопроса, сложной проблемы - расширяет знания путем обмена информацией, развивает навыки критического суждения и отстаивания своей точки зрения.
- Конференция - собрание, совещание представителей различных организаций для обсуждения и решения каких-либо вопросов.

- Экскурсия - коллективный поход или поездка с целью осмотра, знакомства с какой-либо достопримечательностью.
- Учебная игра - занятие, которое имеет определенные правила и служит для познания нового, отдыха и удовольствия.
- Слет, фестиваль, праздник т.д. - организационно-массовые мероприятия, проводимые в соответствии с планами воспитательной и досуговой деятельности.

#### *Нетрадиционные формы занятий*

- Презентация предмета, явления, события, факта - описание, раскрытие роли предмета, социального предназначения в жизни человека, участие социальных отношений.
- Социодрама - сюжетно-ролевая игра, предопределенная позицией главных героев; ситуация выбора, от которой зависят ход жизни и социально-психологических отношений, осознание себя в структуре общественных отношений.
- Защита проекта - способность проецировать изменения действительности во имя улучшения жизни, соотнесение личных интересов с общественными, предложение новых идей.
- Круглый или философский стол - коллективная работа по отысканию социального значения и личностного смысла явления жизни.
- «Крепкий орешек» - решение трудных вопросов в жизни совместно с группой, доверительный разговор на основе добрых взаимоотношений.
- Конверт вопросов - свободный обмен мнениями на разные темы в дружеской обстановке.
- Тренинг- проведение занятий психологической культуры личности позволяет педагогам дополнительного образования оказывать своевременную квалифицированную помощь обучающимся в решении их возрастных задач.
- Акция, рейд.

#### **Педагогические технологии**

- **технология индивидуализации обучения** - форма, модель организации учебного процесса, при которой педагог взаимодействует лишь с одним обучающимся или один обучающийся взаимодействует лишь со средствами обучения. Главным достоинством индивидуального обучения является то, что оно позволяет полностью адаптировать содержание, методы и темпы деятельности ребенка к его особенностям, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач; следить за его продвижением от незнания к знанию, вносить вовремя необходимые коррективы в деятельность как обучающегося, так и учителя, приспособлять их к постоянно меняющейся, но контролируемой ситуации со стороны учителя и со стороны ученика.

- **технология группового обучения** - при групповой форме деятельности обучающиеся делятся на группы для решения конкретных задач, каждая группа получает определенное задание (либо

одинаковое, либо дифференцированное) и выполняет его сообща под непосредственным руководством лидера группы или педагога.

- **технология проблемного обучения:** проблемная ситуация и учебная проблема являются основными понятиями проблемного обучения. Учебная проблема понимается как отражение логико-психологического противоречия процесса усвоения, определяющее направление умственного поиска, пробуждающее интерес к исследованию сущности неизвестного и ведущее к усвоению нового понятия или нового способа действия.

### **Алгоритм учебного занятия (краткое описание структуры занятия и его этапов)**

Занятия в системе дополнительного образования предполагают творческий подход, как со стороны педагога, так и со стороны его обучающихся. Поэтому, более необычными являются содержание, средства и формы, что придаёт занятию необходимое ускорение для развития личности.

### **Структура учебного занятия в УДО**

#### ***1. этап: организационный***

*Задача:* подготовка детей к работе на занятии.

*Содержание этапа:* организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

#### ***2 этап: проверочный***

*Задача:* установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

*Содержание этапа:* проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

#### ***3 этап: подготовительный*** (подготовка к новому содержанию)

*Задача:* обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

*Содержание этапа:* сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (к примеру, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям).

#### ***4 этап: основной***

В качестве основного этапа могут выступить следующие:

##### ***1. Усвоение новых знаний и способов действий.***

*Задача:* обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения.

*Содержание:* задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

##### ***2. Первичная проверка понимания.***

*Задача:* установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений и их коррекция. *Содержание:* пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснований.

3. Закрепление знаний и способов действий. *Задача:* обеспечение условия новых знаний и способов действий. *Содержание:* тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.

4. Обобщение и систематизация знаний.

*Задача:* формирование целостного представления знаний по теме.

*Содержание:* беседа и практические задания.

#### **5. этап: контрольный**

*Задача:* выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

*Содержание:* тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

#### **6. этап: итоговый**

*Задача:* дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

*Содержание этапа:* педагог сообщает, как работали ребята на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели, и поощряет ребят за учебную работу.

#### **7. этап: рефлексивный**

*Задача:* мобилизация детей на самооценку.

*Содержание:* оценивается работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

#### **8. этап: информационный**

*Задача:* обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

*Содержание:* информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

**Дидактические материалы** применяются в зависимости от вида учебного занятия – это могут быть *раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения.*

## 2.6 Список литературы

### Нормативные документы:

- 1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации». Глава 10. Дополнительное образование.
- 2.Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г № 1008.
- 3.СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- 4.Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
5. Устав МБУДО «ЦДОД» пгт. Нижний Одес.
- 6.Конвенция ООН о правах ребенка. - М., 1999.
- 7.Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей. - М., 2000.

### Основная литература

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
5. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
7. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
9. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
- 10.Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
- 11.Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
- 12.Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
- 13.Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
- 14.Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
- 15.Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
- 16.Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
- 17.Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.

18. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
19. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
20. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
21. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
22. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
23. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
24. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
25. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники N 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
26. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
27. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
28. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М., ФиС, 1981.
29. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
30. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981.
31. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
32. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
33. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
34. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
35. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
36. Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. М., ЦРИБ "Турист", 1977.
37. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. М., ЦРИБ "Турист", 1980.
38. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
39. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
40. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.

41. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., 48  
Педагогика, 1985
42. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. М., ЦРИБ "Турист", 1987.
43. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение, 1991.
44. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., ЦРИБ "Турист", 1976.

#### **Дополнительная литература**

1. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
3. Физическая подготовка туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
4. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
5. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
6. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени?
7. Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
8. Шибаев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
9. Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.

#### **Литература, рекомендуемая подросткам:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
6. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
7. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
8. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
9. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
11. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1985
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
13. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники N 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.

14. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
15. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
16. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
17. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение, 1991.
18. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
19. Справочник путешественника и краеведа. Под ред. Обручева С.В. том 1 и 2, Гос.издательство географической литературы, 1949-50.
20. Спутник туриста. М., ФиС, 1963.
21. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
22. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
23. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
24. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
25. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., ФиС, 1974.
26. Штюмер Ю.А. Туристу об охране природы. М., Профиздат, 1975.

### **2.6.3 Интернет-ресурсы:**

1. <http://омега-точка.рф>
2. <https://education.ru>
3. <https://lifelhacker.ru/first-aid/>
4. <https://vk.com/club25458494>
5. <https://www.learnis.ru>
6. <https://docs.google.com/forms>



**Календарный учебный график  
1 –й год обучения (11-16 лет)**

№	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.		Тренинг. Беседа	2	Вводное занятие. Инструктаж. Знакомство.	Рефлексия
			<b>16</b>	<b>Человек, среда его обитания, безопасность человека</b>	
2.		Лекция Тестирование	2	Введение в образовательную программу	Тестирование
3.		Лекция Практикум	2	Особенности проживания в городе и селе.	Опрос
4.		Лекция Практикум	4	Безопасность в повседневной жизни.	Викторина
5.		Лекция Практикум	4	Ситуации насильственного поведения со стороны незнакомого человека.	Рефлексия
6.		Лекция Практикум Тестирование	4	Криминогенные ситуации дома, в подъезде и на улице	Тестирование
			<b>26</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	
7.		Лекция	2	Туристские путешествия, история развития туризма	Опрос
8.		Лекция	2	Воспитательная роль туризма	Опрос
9.		Лекция Практикум	4	Личное и групповое туристское снаряжение	Контрольное практическое задание
10.		Лекция Практикум	4	Подготовка к походу, путешествию	Самоконтроль
11.		Лекция Практикум	2	Питание в туристском походе	Рефлексия
12.		Лекция Тренинг Игра	2	Туристские должности в группе	Самоконтроль Игра
13.		Лекция Практикум	4	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Рефлексия
14.		Лекция Практикум	2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Самоконтроль
15.		Лекция Практикум	4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Самоконтроль Контрольное практическое задание

			<b>18</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	
16.		Лекция Практикум	2	Понятие о топографической и спортивной карте	Рефлексия
17.		Лекция Практикум Тестирование	2	Условные знаки	Тестирование
18.		Лекция Практикум	4	Ориентирование по горизонту, азимут	Самоконтроль
19.		Лекция Практикум	4	Компас. Работа с компасом	Контрольное практическое задание
20.		Лекция Игра	2	Измерение расстояний	Игра
21.		Лекция Практикум	2	Способы ориентирования	Контрольное практическое задание
22.		Лекция Практикум	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Самоконтроль
			<b>10</b>	<b>Автономное существование</b>	
23.		Лекция Практикум	2	Автономное существование человека в природе.	Рефлексия
		Лекция Практикум	2	Добровольная автономия человека в природной среде.	Рефлексия
24.		Лекция Практикум Игра	2	Вынужденная автономия человека в природной среде.	Игра
25.		Лекция Практикум Тестирование	4	Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.	Тестирование
			<b>6</b>	<b>Пожарная безопасность</b>	
26.		Лекция Практикум	2	Понятие пожаров.	Опрос
27.		Лекция Практикум Игра		Действия во время пожара.	Опрос
			<b>36</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	
28.		Лекция Практикум Тестирование	4	Личная гигиена, профилактика различных заболеваний.	Тестирование
29.		Лекция Практикум	4	Медицинская аптечка.	Практическое контрольное задание
30.		Лекция Практикум	16	Основные приемы оказания первой доврачебной	Практическое

				помощи.	контрольное задание
31.		Лекция Практикум	12	Приемы транспортировки пострадавшего.	Опрос
			<b>14</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	
32.		Лекция Практикум	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	Рефлексия
33.		Лекция Практикум Защита	6	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Защита проекта
34.		Лекция Практикум Зачёт	4	Общая физическая подготовка	Зачёт
35.		Лекция Практикум	2	Специальная физическая подготовка	Самоконтроль
			<b>4</b>	<b>Уставы ВС РФ</b>	
36.		Лекция Практикум	2	Общие понятия военнослужащих.	Опрос
37.		Лекция Практикум	2	Военная подготовка.	Самоконтроль
			<b>12</b>	<b>Огневая подготовка</b>	
38.		Лекция Практикум	2	Вводное занятие.	Опрос
39.		Лекция Практикум	4	Изучение АК-47	Практическое задание на скорость
40.		Лекция Практикум	4	Стрельба из пневматической винтовки	Зачёт
41.		Тестирование Анкетирование Беседа	<b>2</b>	Итоговое занятие	Тестирование Анкетирование
			<b>144 ч.</b>		