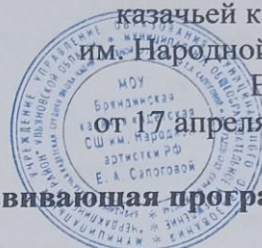


Муниципальное общеобразовательное учреждение Бряндинская казачья  
кадетская средняя школа имени Народной артистки РФ Е.А. Сапоговой  
Чердаклинского района Ульяновской области.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Приказом МОУ Бряндинской  
казачьей кадетской СШ  
им. Народной артистки РФ  
Е.А.Сапоговой  
от 17 апреля 2023 г. № 58



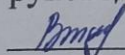
**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Школа безопасности и первой помощи»**

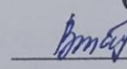
Возраст обучающихся: 12-14 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень: базовый

Автор-составитель:

Братикова Инна Олеговна,  
учитель ОБЖ

РАССМОТРЕНА  
на заседании методического  
объединения классных  
руководителей  
Протокол № 5  
От « 17 » 04 2023  
Руководитель методического  
объединения классных  
руководителей

 /В.В.Таралина/

СОГЛАСОВАНА  
 /В.В.Таралина/  
заместитель директора по ВР  
« 17 » 04 2023

с. Бряндино, 2023г.



# 1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1.Пояснительная записка

Программа «Школа безопасности и первой помощи » социально-гуманитарной составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных

программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Адаптированные программы:

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09)

Локальные акты ОО (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

Программа дополнительного образования "Школа безопасности и первой помощи" является программой социально- гуманитарной направленности .

В настоящее время возрастает роль и ответственность системы образования в деле подготовки населения в области безопасности жизнедеятельности и выработки у граждан Российской Федерации привычек здорового образа жизни. Только через образование можно обеспечить повышение уровня культуры всего населения страны в области безопасности жизнедеятельности и добиться снижения отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства.

Туризм и краеведение в системе дополнительного образования России является традиционным и эффективным средством обучения и воспитания учащихся.

Регулярные занятия туризмом, участие в походах формируют в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность.

Наиболее полно и целенаправленно эти вопросы можно реализовывать в специальной отдельной образовательной области «Школа безопасности и первой помощи».

Программа «Школа безопасности и первой помощи» 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. В содержание курса 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 формированию у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности. Программа предусматривает изучение правил безопасного поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, знакомство с теорией и практикой оказания первой помощи пострадавшим на месте происшествия.

**Актуальность** - программа рассчитана на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессиям: спасатель, пожарный, медицинский работник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

**Новизна программы** состоит в том, что она 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 навыков оказания самопомощи и первой помощи пострадавшим.

**Отличительная особенность программы** в комплексном подходе к построению учебно-воспитательного процесса, который учитывает современные достижения в области психологии, педагогики, социологии, основывается на межпредметных связях: интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физику, физкультуру, математику, географию, биологию и др. и позволяет с развитием познавательных интересов, памяти, внимания, воображения сформировать коммуникативные, познавательные, учебные компетентности.

Большую часть программы составляют практические занятия. Занятия проводятся как в классах, спортзале, так и на местности. Основа занятий в

помещении - изучение учебного материала согласно рекомендуемой тематике. Основу занятий на местности составляют способы и практические приемы по закреплению теоретических занятий и отработка практических навыков.

**Адресат программы:** дети 12-14 лет. Подростки уже могут мыслить логически, заниматься теоретическими рассуждениями и самоанализом. Важнейшее интеллектуальное приобретение – умение оперировать гипотезами, а также дедукция и индукция. Развитие самосознания находит выражение в изменении мотивации основных видов деятельности: учения, общения и труд. В этом возрасте происходит смена ведущей деятельности. Роль ведущей деятельности играет социально значимая деятельность, реализуемая в учебе, общении, общественно - полезном труде.

**Объём программы:** 144 часа

**Срок освоения:** 1 год обучения (36 недель).

**Уровень программы:** базовый

**Форма обучения** – очная. Возможна реализация в дистанционном формате.

**Формы занятий:**

групповая работа, экскурсии, беседы, викторины, коллективные творческие дела, трудовые дела.

Теоретические и практические занятия способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся, умениям:

- вести устный диалог на заданную тему;
- участвовать в обсуждении исследуемого объекта или собранного материала;
- участвовать в работе конференций, чтений.

Используемые **виды занятий:** теоретическое, комбинированное занятие (теоретико-практическое), практическое, зачетное занятие (позволяет оценить результаты); экскурсии; игровые программы; спортивные тренировки; походы.

В начале первого и второго полугодий учебного года проводится инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий, массовых мероприятий, походов, соревнований, на дороге и в транспорте.

План занятий строится так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная им цель - экскурсия к интересному объекту, поход, участие в соревновании и т. п.

Одновременно следует добиваться того, чтобы воспитанники хорошо понимали, что ведущей целью занятий являются предстоящие походы.

Темы для занятий подобраны в зависимости от общей цели объединения, подготовленности группы, сложности и длительности маршрута. Часто в план одного занятия входят различные темы. Например, во время игры по ориентированию на местности можно показать, как выбраться на откос или преодолеть реку, овраг и т.д.

Содержание занятий постоянно усложняется. Например, от беседы о картах и топографических знаках переходят к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой. От небольших прогулок переходят к однодневным походам, которые необходимо использовать для расширения и углубления знаний воспитанников по пройденным темам, для формирования их мировоззрения, а также физического оздоровления.

Поход протяженностью в несколько километров является хорошей тренировкой перед походом с ночевкой, а фиксация наблюдений, описание пути движения помогает в будущих походах вести содержательные записи для отчета.

Распределение обязанностей в каждом походе ведется так, что к исполнению их привлекаются каждый раз разные члены объединения. Это позволяет к началу более сложных походов выявить наиболее способных к той или иной работе юных туристов.

После похода на занятия обсуждаются его итоги, а затем одни юные туристы обрабатывают дневник, другие делают фотомонтаж, некоторые участники занимаются выпуском информационного листка, обработкой записей бесед с интересными людьми и т. д. Конечно, это проводится так, чтобы не нарушать цельности занятия и не допускать перегрузки воспитанников.

Особое внимание уделяется вопросам безопасности при проведении походов и соревнований.

**Основные принципы реализации программы** – научная обоснованность , доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

Реализация программы опирается на содержание следующих предметов: биология, география, основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура.

Программа предусматривает проведение занятий, работу детей в группах, парах, индивидуальную работу. Занятия проводятся в учебном кабинете, библиотеке, спортзале, на пришкольном участке, на местности. Деятельность предусматривает поиск необходимой недостающей информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в интернете, СМИ и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

**Режим занятий:** периодичность занятий по программе - 2 раз по 2 часа . академический час равен 45 мин. При дистанционном обучении – 30 мин.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы :** формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам безопасности, овладение культурой безопасности жизнедеятельности.

**Задачи программы :**

**Обучающие задачи:**

- формирование умения работы с различными источниками информации;
- расширение понятийного аппарата терминами туристско-краеведческой и здоровьесберегающей направленностей;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях различного характера, возникающих во время активного отдыха на природе, дальнего (внутреннего) и выездного туризма, а также при автономном



существовании в природной среде, в том числе оказание самопомощи и первой помощи пострадавшим;

- овладение правилами безопасного поведения при проведении практических занятий, походов и экскурсий;
- формирование первоначальных представлений о специальной туристской подготовке, спортивном ориентировании, умений и навыков работы с туристским оборудованием;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- вовлечение детей в краеведческую, военно-патриотическую работу и поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

***Воспитательные задачи:***

- содействие правильному физическому развитию воспитанников - укрепление здоровья, закаливание организма, формирование потребности в здоровом образе жизни;
- содействие в формировании профессионального самоопределения, профессионально важных качеств личности;
- формирование положительной мотивации на культуру жизнедеятельности - воспитание у юных туристов добросовестного отношения к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки (интерес к культуре и истории родины, потребность к самопознанию, умение ставить цели и их реализовывать);
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни: значения двигательной активности и закаливания для здоровья человека, гигиены питания и профилактики вредных привычек;
- формирование потребности к общению (умение идти на компромисс, тактичность, толерантность, умение организовать культурный досуг);

- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений, формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания, товарищества и взаимовыручки.

***Развивающие задачи:***

- развивать интерес к познавательной деятельности;
- развивать умение самовыражаться и самоутверждаться;
- развивать творческие и коммуникативные способности;
- расширение у воспитанников представлений об историческом, экономическом и культурном развитии Ульяновской области и её природе;
- развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологических навыков в поведении учащихся;
- развитие творческой и исполнительской активности обучающихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности, навыкам самовыживания и само- и взаимопомощи.

### **1.3. Планируемые результаты**

**Личностные результаты**

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, установки на здоровый образ жизни; потребности соблюдать нормы здорового образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- развитие духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность своей жизни и своего здоровья;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью и здоровью окружающих;
- содействие в формировании профессионального самоопределения, профессионально важных качеств личности;
- готовность оказать при необходимости первую помощь.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение работать с различными источниками информации;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение планировать пути достижения целей защищённости;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение планировать и организовывать свою жизнь и деятельность с учетом безопасности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

### **Предметные результаты**

понимание значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни; установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- знание об опасных и чрезвычайных ситуациях, возникающих во время активного отдыха на природе, дальнего (внутреннего) и выездного туризма, а также при автономном существовании в природной среде;
- знание об обеспечении безопасности при разных видах активного отдыха на природе (пешие, лыжные, водные походы); при следовании к местам отдыха различными видами транспорта (наземный, водный, воздушный);
- знание устройства и принципов действия оборудования, инструментов и технических средств, используемых во время активного отдыха на природе, дальнего (внутреннего) и выездного туризма, а также при автономном существовании в природной среде; локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- знание о бивачных работах (типах укрытий и умения их сооружать; о видах костров и умения их разжигать; добывать воду, работать с топором и т.д.);
- представления о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- умение оказать первую помощь пострадавшим при неотложных состояниях (в природных условиях, при травмах, солнечном и тепловом ударе, отморожении и ожоге, при укусах змей и насекомых);
- знание и умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

## 1.4. Содержание программы Учебный план

Период обучения — сентябрь-май.

Количество учебных недель — 36.

Количество часов — 144.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Основы комплексной безопасности (18 ч)</b>					
1.1	Введение. Цели и задачи объединения	1	1		
1.2	Человек, среда его обитания, безопасность человека	5	4	1	Наблюдение, анализ, контроль руководителя
1.3	Опасные ситуации техногенного характера	6	4	2	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
1.4	Опасные ситуации природного характера	4	2	2	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
1.5	ЧС природного и техногенного характера	2	1	1	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
<b>2. Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации (6 ч)</b>					
2.1	Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение	4	2	2	Наблюдение, анализ
2.2.	Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства.	2	2		Анализ самоконтроль, взаимоконтроль

<b>3.Основы здорового образа жизни (5 ч)</b>					
3.1	Возрастные особенности развития человека и ЗОЖ .	2	1	1	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
3.2	Факторы, разрушающие здоровье	3	1	2	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
<b>4.Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (7 ч)</b>					
4.1	Первая помощь и правила ее оказания.	7	3	4	Наблюдение, контроль руководителя
<b>5. Безопасность человека в природных условиях(25ч)</b>					
5.1	Подготовка к активному отдыху на природе	6	3	3	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
5.2	Активный отдых на природе и безопасность на природе	5	3	2	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
5.3	Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности	6	6		Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
5.4	Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде	4	2	2	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
5.5	Опасные ситуации в природных условиях	4	1	3	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
<b>6.Основы медицинских знаний и здорового образа жизни(11 Ч)</b>					
6.1	Первая помощь при неотложных состояниях	6	1	5	Наблюдение, контроль руководителя, взаимоконтроль

6.2	Здоровье человека и факторы, на него влияющие	5	3	2	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
<b>7. Основы туристской подготовки (26 ч)</b>					
7.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2		Наблюдение
7.2	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	Анализ
7.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	2	2	Наблюдение
7.4	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	Наблюдение
7.5	Питание в туристском походе	2	1	1	Наблюдение
7.6	Туристские должности в группе	2	1	1	Наблюдение
7.7	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	2	2	Эстафета
7.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	1	1	Наблюдение
7.9	Туристские слеты и соревнования	2	1	1	Спортивные игры
7.10	Подведение итогов похода	2		2	Анализ, отчет о походе
<b>8.Топография и ориентирование (22 ч)</b>					
8.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2		2	Наблюдение
8.2	Условные знаки	6		6	Наблюдение
8.3	Ориентирование по горизонту, азимут	4	1	3	Наблюдение
8.4	Компас. Работа с компасом	2		2	Наблюдение
8.5	Измерение расстояний	2	1	1	Наблюдение
8.6	Способы ориентирования	2	1	1	Наблюдение и анализ
8.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	1	3	Анализ
<b>9. Краеведение (8 ч)</b>					
9.1	Родной край, его природные особенности, история,	2	1	1	Наблюдение



	известные земляки				
9.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2		2	Наблюдение
9.3	Изучение района путешествия	2	1	1	Наблюдение
9.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2		2	Наблюдение и анализ
<b>10 .Основы гигиены и первая доврачебная помощь (16 ч)</b>					
10.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1	Наблюдение
10.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	4	1	3	Анализ
10.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	1	3	Наблюдение
10.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	3	3	Наблюдение и анализ
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>65</b>	<b>79</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

**Введение (1 ч)** Цели и задачи объединения.

**Основы комплексной безопасности (17 ч).**

*Человек, среда его обитания, безопасность человека.*

*Теория* :Город как среда обитания. Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища. Особенности природных условий в городе. Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность. Безопасность в повседневной жизни.

*Практические занятия:* Разбор опасных ситуаций в повседневной жизни ( в жилище, на улице, в общественных местах)

*Опасные ситуации техногенного характера.*

*Теория* Дорожное движение, безопасность дорожного движения. Пешеход и его безопасность. Пассажир и его безопасность. Водитель. Пожарная безопасность. Безопасное поведение в бытовых ситуациях.

*Опасные ситуации природного характера.* Погодные условия и безопасность человека. Безопасность на водоемах.

*ЧС природного и техногенного характера* . ЧС природного характера. ЧС техногенного характера.

*Практические занятия:* Разбор опасных ситуаций на дорогах.

**Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации (6 ч)**

*Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение.*

*Теория* Антиобщественное поведение и его опасность. Обеспечение личной безопасности дома. Обеспечение личной безопасности на улице.

*Практические занятия:* Правила безопасности дома и на улице.

## ***Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства.***

*Теория* Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения. Виды экстремистской и террористической деятельности. Виды террористических актов и их последствия. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.

## **Основы здорового образа жизни (5 ч)**

### ***Возрастные особенности развития человека и ЗОЖ .***

*Теория* О здоровом образе жизни.. Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия укрепления здоровья. Рациональное питание. Гигиена питания.

***Факторы, разрушающие здоровье.*** Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек (практическое занятие)

***Практическое занятие:*** Жизнь без вредных привычек.

## **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (7 ч)**

### ***Первая помощь и правила ее оказания.***

*Теория* Первая медицинская помощь при различных видах повреждений. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах. Первая медицинская помощь при отравлениях.

***Практические занятия:*** Наложение повязки на руку (кисть, предплечье, ступню, голень, перевязка головы методами «чепец», «уздечка». Наложение пращевидной повязки при ушибах. ПМП при отравлении.

## **Безопасность человека в природных условиях(25 ч)**

### ***Подготовка к активному отдыху на природе.***

*Теория* Природа и человек. Ориентирование на местности. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Определение необходимого снаряжения для похода.

**Практические занятия:** Ориентирование на местности. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Организация бивачных работ. Личное и групповое снаряжение.

***Активный отдых на природе и безопасность.***

**Теория** Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе. Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности. Подготовка и проведение лыжных походов. Водные походы и обеспечение безопасности на воде. Велосипедные походы и безопасность туристов.

**Практические занятия:** Поход в природную среду на равнинной местности.

***Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности. Теория .***

Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем выездном туризме. Акклиматизация человека в различных климатических условиях. Акклиматизация человека в горной местности. Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта. Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха водным транспортом. Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха воздушным транспортом.

***Обеспечение безопасности при автономном пребывании человека в природной среде.***

**Теория** Автономное пребывание человека в природной среде. Добровольная автономия человека в природной среде. Вынужденная автономия человека в природной среде. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.

***Опасные ситуации в природных условиях.***

**Теория** Опасные погодные явления. Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях. Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика.

**Практические занятия:** Разбор опасных ситуаций при автономном пребывании в природной среде.

## **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (11 ч)**

### ***Первая помощь при неотложных состояниях.***

*Теория* Вопросы личной гигиены и оказание первой медицинской помощи в природных условиях. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, отморожении и ожоге. Оказание первой медицинской помощи при укусах змей и насекомых.

*Практические занятия:* оказание ПМП при травмах, солнечном ударе, обморожении и ожоге, укусах змей и насекомых.

### ***Здоровье человека и факторы, на него влияющие.***

*Теория* Здоровый образ жизни и профилактика утомления. Компьютер и его влияние на здоровье. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Влияние социальной среде на развитие и здоровье человека. Влияние наркотиков и психоактивных веществ на здоровье человека. Профилактика употребления наркотиков и психоактивных веществ.

*Практическое занятие:* Способы снятия напряжения при работе за компьютером.

## **Основы туристской подготовки (26ч)**

### ***Туристские путешествия. История развития и воспитательная роль туризма.***

*Теория* Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. 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. 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.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа.

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.

### ***Личное и групповое туристское снаряжение.***

*Теория* Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-двухдневного 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. Подготовка личного снаряжения 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, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

**Практические занятия:** Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

### ***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 и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

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

### ***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.

**Практические занятия:** Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

### ***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.

***Практические занятия:*** Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### ***Туристские должности в группе.***

*Теория* Должности 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: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: 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.

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

### ***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.



**Практические занятия:** Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

**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 поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

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

**Туристские слеты и соревнования.**

*Теория* Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

**Практические занятия** Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

**Подведение итогов похода.**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные выставки по итогам походов.

## **Топография и ориентирование (22 ч)**

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

*Теория* Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны 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 координат точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

### ***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.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

**Практические занятия:** Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, минисоревнования.

### ***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.

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

### ***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 компасами Адрианова и жидкостным.

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

### ***Измерение расстояний.***

*Теория* Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

**Практические занятия:** 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.

### ***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, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути.  
Протокол движения.

**Практические занятия:** 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.

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

**Теория** Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

**Практические занятия:** Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

## **Краеведение(8 ч)**

**Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.**

**Теория** Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

**Практические занятия:** Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

**Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.**

*Теория* Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений о крае в архивах, военкоматах, общественных организациях.

**Практические занятия:** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

**Изучение района путешествия.**

*Теория* Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

**Практические занятия:** Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

**Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.**

*Теория* Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий.

Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

**Практические занятия:** Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

## **Основы гигиены и первая доврачебная помощь (16 ч)**

### ***Личная гигиена туриста, профилактика 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 тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения 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.

**Практические занятия:** Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

***Походная медицинская аптечка.***

**Теория** Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

**Практические занятия:** Формирование походной медицинской аптечки.

***Основные приемы оказания первой доврачебной помощи***

**Теория** Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. По мощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

**Практические занятия:** Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

***Приемы транспортировки пострадавшего.***



*Теория* Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, 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.

***Практические занятия:*** Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения	Примечания
1	сентябрь	05	15:00-17:00	2	Введение: цели и задачи объединения Человек, среда его обитания, безопасность человека	Беседа, ответы на вопросы	Наблюдение, анализ, контроль руководителя	Классное помещение	
2	сентябрь	06	15:00-17:00	2	Жилище человека, особенности его жизнеобеспечения	Беседа с опорой на презентацию, ответы на вопросы	Наблюдение, анализ, контроль руководителя	Классное помещение	
3	сентябрь	12	15:00-17:00	2	Безопасность в повседневной жизни	Практикум: звонок в МЧС (скорую помощь)	Наблюдение, анализ, контроль руководителя	Классное помещение	
4	сентябрь	13	15:00-17:00	2	Дорожное движение и безопасность Пешеход и его безопасность	Беседа, презентация, работа с текстом	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль	Классное помещение	
5	сентябрь	18	15:00-17:00	2	Пассажир и его безопасность Водитель	Беседа, презентация, анализ ситуаций	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль	Классное помещение	
6	сентябрь	20	15:00-17:00	2	Пожарная безопасность Безопасное поведение в бытовых ситуациях	Беседа, просмотр видео, работа с текстом	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль	Рекреационной фойе	
7	сентябрь	26	15:00-	2	Погодные условия и	Беседа, наблюдения	Наблюдение,	Территория	

	рь		17:00		безопасность		анализ	школы	
8	сентябрь	<b>27</b>	15:00-17:00	2	Безопасность на водоемах	Беседа, работа с текстом	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль	Классное помещение	
9	Октябрь	<b>03</b>	15:00-17:00	2	ЧС природного характера	Сообщение: Виды ЧС природного характера. Просмотр видео. Практические вопросы	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль	Классное помещение	
10	Октябрь	<b>04</b>	15:00-17:00	2	ЧС техногенного характера.	Беседа: Виды ЧС техногенного характера. Просмотр видео.	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль	Классное помещение	
11	Октябрь	<b>10</b>	15:00-17:00	2	Антиобщественное поведение и его опасность. Обеспечение личной безопасности дома	Беседа: понятие антиобщественное поведение, его виды. Практические вопросы	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль	Классное помещение	
12	Октябрь	<b>11</b>	15:00-17:00	2	Экстремизм и терроризм: основные понятия, виды и причины	Беседа с опорой на презентацию, работа с текстом	Анализ самоконтроль, взаимоконтроль	Классное помещение	
13	Октябрь	<b>17</b>	15:00-17:00	2	Возрастные особенности развития человека и ЗОЖ. О ЗОЖ.	Беседа о содержании понятия ЗОЖ, значение в жизни человека.	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль	Классное помещение	
14	Октябрь	<b>18</b>	15:00-17:00	2	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	Беседа, презентация, работа с текстом	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль	Классное помещение	
15	Октябрь	<b>24</b>	15:00-17:00	2	ЗОЖ и профилактика вредных привычек	Практическое занятие: жизнь без вредных привычек.	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль	Классное помещение	
16	Октябрь	<b>25</b>	15:00-	2	ПМП при различных	Беседа – презентация: виды	Наблюдение,	Классное	

			17:00		видах повреждений	повреждений и способы оказания ПМП	контроль руководителя	помещение	
17	Ноябрь	<b>31</b>	15:00-17:00	2	ПМП при различных видах повреждений	Практическое занятие: наложение повязки на руку (кисть, предплечье)	Наблюдение, контроль руководителя	Классное помещение	
18	Ноябрь	<b>01</b>	15:00-17:00	2	ПМП при различных видах повреждений	Практическое занятие: наложение повязки на ступню, голень	Наблюдение, контроль руководителя	Классное помещение	
19	Ноябрь	<b>7</b>	15:00-17:00	2	Природа и человек	Беседа, работа с текстом. Видео: определение своего местонахождения на местности	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль	Классное помещение	
20	Ноябрь	<b>8</b>	15:00-17:00	2	Ориентирование на местности	Практическое занятие	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль	Классное помещение	
21	Ноябрь	<b>14</b>	15:00-17:00	2	Определение своего местонахождения и направления движения на местности	Практическое занятие	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль	Классное помещение	
22	Ноябрь	<b>15</b>	15:00-17:00	2	Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе	Беседа с опорой на презентацию, работа с текстом	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль	Классное помещение	
23	Ноябрь	<b>28</b>	15:00-17:00	2	Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности	Практическое занятие	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль	Территория школы	
24	Ноябрь	29	15:00-17:00	2	Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном	Беседа, презентация, работа с текстом	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль	Классное помещение	

					туризме				
25	Декабрь	5	15:00-17:00	2	Акклиматизация человека в различных климатических условиях	Беседа, работа с текстом	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль	Классное помещение	
26	Декабрь	6	15:00-17:00	2	Акклиматизация в горной местности	Беседа, работа с текстом. Видео: особенности акклиматизации в горной местности	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль	Классное помещение	
27	Декабрь	<b>12</b>	15:00-17:00	2	Автономное существование человека в природе. Добровольная автономия	Беседа, ответы на вопросы	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль	Классное помещение	
28	Декабрь	<b>13</b>	15:00-17:00	2	Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании	Практическое занятие	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль	Территория школы	
29	Декабрь	<b>19</b>	15:00-17:00	2	Опасные погодные явления	Беседа, работа с текстом	Наблюдение, анализ	Территория школы	
30	Декабрь	<b>20</b>	15:00-17:00	2	Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях Укусы насекомых и защита от них	Практическое занятие	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль	Классное помещение	
31	Декабрь	<b>26</b>	15:00-17:00	2	Личная гигиена и оказание первой медицинской помощи в природных условиях	Практическое занятие	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль	Классное помещение	
32	Декабрь	<b>27</b>	15:00-17:00	2	Оказание первой медицинской помощи при травмах	Практическое занятие	Наблюдение, контроль руководителя,	Классное помещение	

							взаимоко нтроль		
33	Декаб рь	<b>9</b>	15: 00- 17: 00	2	Оказание первой медицинской помощи при укусах змей и насекомых	Практическое занятие	Наблюде ние, контроль руководи теля, взаимоко нтроль	Классн ое помещ ение	
34	Январ ь	<b>10</b>	15: 00- 17: 00	2	Здоровый образ жизни и профилактика утомлений	Практическое занятие	Наблюде ние, контроль руководи теля, взаимоко нтроль	Классн ое помещ ение	
35	Январ ь	<b>16</b>	15: 00- 17: 00	2	Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека	Беседа с опорой на презентацию	Наблюде ние, самоконт роль, взаимоко нтроль	Классн ое помещ ение	
36	Январ ь	<b>17</b>	15: 00- 17: 00	2	Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ	Беседа «Наркотикам- нет»	Наблюде ние, самоконт роль, взаимоко нтроль	Классн ое помещ ение	
37	Январ ь	<b>23</b>	15: 00- 17: 00	2	Туристские путешествия, их виды. История развития туризма в России.	Анкетирование Беседа с презентацией	Наблюде ние	Классн ое помещ ение	
38	Январ ь	<b>24</b>	15: 00- 17: 00	2	Требования к личному и групповому снаряжению, его подготовка	Беседа с презентацией	Анализ	Классн ое помещ ение	
39	Январ ь	<b>30</b>	15: 00- 17: 00	2	Привалы и ночлеги: их продолжительн ость и периодичность в зависимости	Беседа с презентацией: Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования.	Наблюде ние	Классн ое помещ ение	

					от условий. Основные требования к Январь месту привала и бивака. Установка палаток. Правила поведения в палатке				
40	Январь	<b>31</b>	15:00-17:00	2	Способы разжигания костра	Практикум: разжигание костра	Наблюдение	Полевые условия	
41	февраль	<b>6</b>	15:00-17:00	2	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей .	Беседа с презентацией: Изучение района похода.	Наблюдение	Классное помещение	
42	февраль	<b>7</b>	15:00-17:00	2	Маршрут движения Подготовка личного и общественного снаряжения	Практикум: Разработка маршрута, составление плана-графика движения	Наблюдение	Классное помещение	
43	февраль	<b>13</b>	15:00-17:00	2	Особенности организации питания при однодневном и многодневном походе Особенности приготовления пищи на костре	Беседа, ответы на вопросы	Наблюдение	Классное помещение	
44	февраль	<b>14</b>	15:00-17:00	1	Должности постоянные и временные. Командир, его заместители, другие должности Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.	Беседа с презентацией: Требования к командиру группы, его заместителям и другим должностям Практикум: выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов	Наблюдение	Классное помещение	

45	февраль	<b>20</b>	15:00-17:00	2	Правила движения в походе	Беседа с презентацией: Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.	Наблюдение	Классное помещение	
46	февраль	<b>21</b>	15:00-17:00	2	Общая характеристика естественных препятствий и способы их преодоления	Беседа, ответы на вопросы: Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.	Наблюдение	Классное помещение	
47	февраль	<b>27</b>	15:00-17:00	2	Значение техники безопасности при проведении туристских походов, занятий	Беседа с презентацией: Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте и в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.	Наблюдение	Классное помещение	
48	февраль	<b>28</b>	15:00-17:00	2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Беседа, ответы на вопросы Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.	Наблюдение	Классное помещение	
49	март	<b>5</b>	15:00-17:00	2	Туристские слеты и соревнования, их задачи и особенности организации	Практикум Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников	Соревнования	Полевые условия	
50	март	<b>6</b>	15:00-17:00	2	Подведение итогов похода. Виды отчетов о	Анализ и оценка результатов	Анализ, отчет о походе	Классное помещение	



			00		походе.			ение	
51	март	<b>12</b>	15:00-17:00	2	Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Рамка. Номенклатура . Определение координат точек на карте.	Практикум : Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.	Наблюдение	Классное помещение	
52	март	<b>13</b>	15:00-17:00	2	Понятие о местных предметах и топографических знаках.	Практикум: по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.	Наблюдение	Классное помещение	
53	март	<b>19</b>	15:00-17:00	2	Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.	Практикум: Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.	Наблюдение	Полевые условия	
54	март	<b>20</b>	15:00-17:00	2	Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.	Практикум: Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, минисоревнования.	Наблюдение	Полевые условия	
55	март	<b>26</b>	15:00-17:00		Основные направления на стороны горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла Азимут истинный и магнитный.	Беседа, ответы на вопросы: Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта	Наблюдение	Классное помещение	
56	март	<b>27</b>	15:00-17:00	2	Ориентирование по азимуту	Практикум: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на	Наблюдение	Классное помещение	

						глазомерную оценку азимутов			
57	апрель	<b>2</b>	15:00-17:00	2	Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.	Практикум: Ориентирование карты по компасу.	Наблюдение	Классное помещение	
58	апрель	<b>3</b>	15:00-17:00	2	Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.	Практикум: Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).	Наблюдение	Полевые условия	
59	апрель	<b>9</b>	15:00-17:00	2	Способы измерения расстояний на местности и на карте.	Беседа, ответы на вопросы: Средний шаг. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.	Наблюдение	Классное помещение	
60	апрель	<b>10</b>	15:00-17:00	2	Характеристика способов ориентирования. Способы ориентирования	Беседа, ответы на вопросы: Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте. Сходные ситуации.	Наблюдение	Классное помещение	
61	апрель	<b>16</b>	15:00-17:00	2	Способы ориентирования по местным предметам	Беседа, ответы на вопросы: Суточное движение солнца по небосводу.	Наблюдение	Классное помещение	

						Определение азимута на солнце в разное время дня; по Луне, Полярной звезде; по особенностям некоторых местных предметов.			
62	апрель	<b>17</b>	15:00-17:00	2	Ориентирование по местным предметам.	Практикум: Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня.	Наблюдение	Классное помещение	
63	апрель	<b>23</b>	15:00-17:00	2	Действия в случае потери ориентировки	Практикум: Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.	Наблюдение	Полевые условия	
64	апрель	<b>24</b>	15:00-17:00	2	Родной край, его природные особенности.. Сведения о прошлом края.	Беседа с презентацией: Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Практикум: с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.	Наблюдение	Классное помещение	
65	май	<b>7</b>	15:00-17:00	2	Туристские возможности родного края: памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.	Практикум: работа в музее школы(реестр экспонатов, его значение и содержание; условия хранения бумажных и других экспонатов) Практикум: виртуальные экскурсии по музеям края	Наблюдение	Музейные залы школы	
66	май	<b>8</b>	15:	2	Изучение	Беседа Практикум:	Наблюдение	Классн	

			00-17:00		района путешествия. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Район похода	подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.	ние. Анализ	ое помещение	
67	май	<b>14</b>	15:00-17:00	2	Краеведческая работа во время похода— один из видов общественно полезной деятельности. Охрана памятников истории и культуры.	Практикум: сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов	Наблюдение	Классное помещение	
68	май	<b>15</b>	15:00-17:00	2	Личная гигиена туриста. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.	Беседа : Понятие о гигиене, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Значение водных процедур.	Наблюдение	Классное помещение	
69	май	<b>21</b>	15:00-17:00		Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	Беседа: Лекарственные растения и препараты Перечень и назначение, показания и противопоказания. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства при хронических заболеваниях.	Наблюдение	Классное помещение	
70	май	<b>22</b>	15:00-17:00	2	Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика травматизма и заболеваний	Беседа, практикум: развитие самоконтроля и усвоение гигиенических навыков	Наблюдение	Классное помещение	
71	май	<b>28</b>	15:00-17:00	2	Помощь при различных травмах	Практикум: Наложение жгута, ватно-марлевой	Наблюдение	Классное помещение	

			00			повязки, обработка ран		ение	
72	май	<b>29</b>	15:00-17:00	2	Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках	Практикум: транспортировка пострадавшего	Наблюдение	Полевые условия	

## 2.2. Условия реализации программы

### 1. Материально-техническое обеспечение

1. Кабинет для занятий - кабинет ОБЖ (спортзал для некоторых видов туристических упражнений);
2. Компьютер (Программное обеспечение: ОС Windows, Microsoft Office )
3. Туристическое снаряжение (компас, палатка, коврик, рюкзак);
4. Противогазы, респираторы, ватно -марлевые повязки;
5. Носилки;
6. Тренажер “Максим” (для практических занятий овладения приемами сердечно-легочной реанимации);
7. Сумки и комплекты медицинского имущества для практических занятий (аптечка индивидуальная, индивидуальный перевязочный пакет, пакеты противохимические индивидуальные ИПП-11, жгут кровоостанавливающий эластичный, бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 7 м x14 см, бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5м x 10 см, вата медицинская компрессная, косынка медицинская (перевязочная)).

### 2. Методические и дидактические материалы:

Книги, брошюры, наглядные пособия, плакаты, фильмы, записи аудио, видео, презентаций *по разделам:*

- ✓ Чрезвычайные и опасные ситуации природного характера;
- ✓ Чрезвычайные и опасные ситуации техногенного характера;
- ✓ Чрезвычайные и опасные ситуации социального характера;

- ✓ Опасные ситуации в природной среде;
- ✓ Подготовка к активному отдыху на природе;
- ✓ Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде;
- ✓ Основы туристской подготовки;
- ✓ Топография и ориентирование;
- ✓ Краеведение;
- ✓ Основы гигиены и медицинских знаний;
- ✓ Оказание первой помощи при неотложных состояниях.

**3. Кадровое обеспечение.** Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования.

#### **Дистанционные образовательные технологии**

Реализация программы возможно с применением дистанционных технологий в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

Основными задачами являются:

- интенсификация самостоятельной работы учащихся;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам

**Платформы для проведения видеоконференций:**

- Zoom
- Discord
- Canvas

***Средства для организации учебных коммуникаций:***

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

**Электронные образовательные ресурсы:**

[https://vk.com/video/playlist/-48827242\\_4](https://vk.com/video/playlist/-48827242_4)

[https://mducekt.mskobr.ru/materialy\\_dlya\\_distancionnogo\\_i\\_elektronno\\_go\\_obucheniya/videozanyatiya\\_po\\_turizmu/](https://mducekt.mskobr.ru/materialy_dlya_distancionnogo_i_elektronno_go_obucheniya/videozanyatiya_po_turizmu/)

<https://partizanshkola.ru/aktivnye-kanikuly/2020-07-20/master-klassy-po-turizmu>

<http://www.elistatur.ru/index.php/distan/po-turizmu>

<https://videosik.com/tourizm/>

### **2.3. Формы аттестации**

***Методы контроля:*** теоретические и практические зачеты, устные опросы, выступление на семинаре, тестирование, наблюдение. В процессе обучения применяются следующие виды контроля:

1. На первых занятиях проводится входная диагностика, с помощью которой определяется стартовый уровень подготовки детей к дальнейшему обучению. Диагностика так же проводится в начале каждого занятия, направлена на выявление уровня подготовки учащихся. Может проводиться

как в форме устного опроса, так и в форме выполнения практических заданий.

2. Текущая диагностика в процессе проведения занятий направлена на закрепление приобретаемых знаний и умений. Текущий контроль – вопросы и тестовые работы в конце таких тем, как:

- ✓ Основы комплексной безопасности;
- ✓ Основы противодействия экстремизму и терроризму;
- ✓ Основы здорового образа жизни;
- ✓ Основы медицинских знаний и оказание первой помощи;
- ✓ Безопасность человека в природных условиях;
- ✓ Основы медицинских знаний и здорового образа жизни;
- ✓ Основы туристской подготовки;
- ✓ Топография и ориентирование;
- ✓ Краеведение;
- ✓ Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

3. Промежуточный контроль – выступление на семинарах и зачет по итогам реализации программы (овладения теорией и практическими навыками). Одним из видов промежуточного контроля может быть защита творческого проекта по одной из освоенных тем.

Основными критериями оценки достигнутых результатов считаются:

- самостоятельность выполнения заданий;
- осмысленность действий;
- разнообразие освоенных умений и сформированность навыков.



## 2.4. Оценочные материалы

№	Раздел программы	Форма контроля	Критерий оценки	Система оценки
1.	Основы комплексной безопасности	Устный опрос из 10 вопросов	“1” – менее двух правильных ответов, “2” – 3–4 правильных ответа, “3” – 5–6 правильных ответов, “4” – 7–8 правильных ответов, “5” – 9–10 правильных ответов	“1” – низкий уровень освоения программы; “2” – ниже среднего; “3” – средний, “4” – выше среднего, “5” – высокий уровень освоения программы.
2	Основы противодействия экстремизму и терроризму в РФ	Тестовое задание из 10 вопросов	“1” – менее двух правильных ответов, “2” – 3–4 правильных ответа, “3” – 5–6 правильных ответов, “4” – 7–8 правильных ответов, “5” – 9–10 правильных ответов	“1” – низкий уровень освоения программы; “2” – ниже среднего; “3” – средний, “4” – выше среднего, “5” – высокий уровень

				освоения программы.
3	Основы здорового образа жизни	Устный опрос из 10 вопросов	“1” – менее двух правильных ответов, “2” – 3–4 правильных ответа, “3” – 5–6 правильных ответов, “4” – 7–8 правильных ответов, “5” – 9–10 правильных ответов	“1” – низкий уровень освоения программы; “2” – ниже среднего; “3” – средний, “4” – выше среднего, “5” – высокий уровень освоения программы.
4	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	Устный опрос из 5 вопросов и практикум по оказанию помощи (на выбор 1 из 3 случаев)	“1” – 1 правильный ответ и ошибки в практикуме, “2” – 2 правильных ответа и ошибки в практикуме, “3” – 3 правильных ответа и незначительная ошибка в практикуме или 2 правильных ответа и отсутствие ошибок в практикуме, “4” – 4 правильных	“1” – низкий уровень освоения программы; “2” – ниже среднего; “3” – средний, “4” – выше среднего, “5” – высокий уровень освоения программ

			ответа и без ошибок практикум, “5” – все ответы и действия верные.	ы.
5	Безопасность человека в природных условиях	Тестовое задание из 20 вопросов	“1” - – менее 4х правильных ответов, “2”– 5-8 правильных ответа, “3”– 9-12 правильных ответов, “4”– 13-16 правильных ответов, “5”– 17-20 правильных ответов	“1” – низкий уровень освоения программы; “2”– ниже среднего; “3”– средний, “4”- выше среднего, “5” - высокий уровень освоения программы.
6	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Комбинированный зачет: Устный опрос из 5 вопросов и практикум по оказанию помощи (на выбор 1 из 3 случаев)	“1” – 1 правильный ответ и ошибки в практикуме, “2” – 2 правильных ответа и ошибки в практикуме, “3” – 3 правильных ответа и незначительная ошибка в практикуме или 2 правильных ответа и отсутствие ошибок в	“1” – низкий уровень освоения программы; “2”– ниже среднего; “3”– средний, “4”- выше среднего, “5” - высокий уровень

			<p>практикуме, “4” – 4 правильных ответа и без ошибок</p> <p>практикум, “5” – все ответы и действия верные.</p>	<p>освоения программы.</p>
7.	<p>Основы туристской подготовки</p>	<p>Тестовое задание из 20 вопросов</p>	<p>“1” - – менее 4х правильных ответов, “2” – 5-8 правильных ответа, “3” – 9-12 правильных ответов, “4” – 13-16 правильных ответов, “5” – 17-20 правильных ответов</p>	<p>“1” – низкий уровень освоения программы; “2” – ниже среднего; “3” – средний, “4” - выше среднего, “5” - высокий уровень освоения программы.</p>
8	<p>Топография и ориентирование</p>	<p>Практический зачет</p>	<p>“1” – 1 верное действие, “2” - 2 верных действия, “3” – 3 верных действия, “4” – 4 верных действия, “5” – все действия верные, ошибок нет.</p>	<p>“1” – низкий уровень освоения программы; “2” – ниже среднего; “3” – средний, “4” - выше среднего, “5” -</p>

				высокий уровень освоения программы.
9	Краеведение	Сообщение “Виртуальное путешествие по музеям и достопримечательностям края”	“1” – материал не соответствует теме, “2” – материал содержит ошибки, “3” – материал соответствует тематике, оформление и изложение удовлетворительное, “4” – материал соответствует тематике, оформление и изложение хорошее, “5” – материал соответствует тематике, оформление и изложение отличное	“1” – низкий уровень освоения программы; “2” – ниже среднего; “3” – средний, “4” – выше среднего, “5” – высокий уровень освоения программы.
10	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Комбинированный зачет: Устный опрос из 5 вопросов и практикум по оказанию помощи (на выбор 1 из 3 случаев)	“1” – 1 правильный ответ и ошибки в практикуме, “2” – 2 правильных ответа и ошибки в практикуме, “3” – 3 правильных ответа и незначительная	“1” – низкий уровень освоения программы; “2” – ниже среднего; “3” – средний,

			ошибка в практикуме или 2 правильных ответа и отсутствие ошибок в практикуме, “4” – 4 правильных ответа и без ошибок в практикуме, “5” – все ответы и действия верные.	“4” - выше среднего, “5” - высокий уровень освоения программы.
--	--	--	--	--

### ***Уровни освоения знаний:***

Высокий уровень – полностью владеет материалом и понимает его, умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, умеет самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщать выводы, самостоятельно и рационально использует наглядные пособия, справочные материалы, литературу.

Выше среднего уровень – показывает знания изученного материала, дает полный и правильный ответ, допуская незначительные ошибки или неточности при использовании терминов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом может исправить неточности самостоятельно при требовании или при небольшой помощи педагога.

Средний уровень - усваивает основное содержание учебного материала, имеет пробелы в его усвоении, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; материал излагает не всегда последовательно.

Ниже среднего уровень - имеет отдельные представления об изученном материале, слабо сформированные и неполные знания; не делает выводов и обобщений, не умеет применять их к решению конкретных задач по образцу без контроля педагога, отвечает на вопросы только с помощью педагога.

Уровень низкий – не смог усвоить основное содержание материала, не знает и не понимает значительную или основную его часть, затрудняется при ответах на стандартные вопросы

### ***Уровни оценки практических умений и навыков:***

Высокий уровень – самостоятельно уверенно и безошибочно применяет полученные знания и умения при выполнении практических заданий любой сложности на творческом уровне, имеет необходимые навыки практической работы; правильно определяет цель выполнения работы с соблюдением необходимой последовательности ее выполнения.

Уровень выше среднего - применяет полученные знания на практике в видоизмененной ситуации, не обладает достаточным навыком практической работы (правильно ориентируется, но работает неуверенно)

Средний уровень – показывает недостаточную сформированность отдельных умений, испытывает затруднения в применении знаний при выполнении практической работы, выполняет практические задания под постоянным руководством педагога;

Ниже среднего уровень – испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для выполнения практической работы, отсутствуют умения работать на уровне воспроизведения, выполняет работу не полностью, выполняет задания с помощью педагога;

Низкий уровень - отсутствуют элементарные умения и навыки, выполняет менее половины работы или не приступает к ее выполнению, не может справиться с заданием даже при помощи педагога.

## **2.5. Методические материалы**

При составлении учебно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической квалификации, необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала, цикличность по сезонам, последовательное усложнение материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению туристско-краеведческих знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает поисково - исследовательскую, проектную работу учащихся по решению поставленной проблемы, выполнение практических упражнений по изучаемой теме, оформление материалов краеведческой работы, разработку маршрутов, подготовку туристских мероприятий. При этом активно используются информационно - коммуникативные технологии. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, проектно - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на местности предусматривают практическую работу учащихся по физической и технико - тактической подготовке, экскурсии, краеведческие наблюдения на природе, сбор краеведческого материала, проведение природоохранных мероприятий, благоустройство памятников. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Вне сетки часов происходит участие в походах, в соревнованиях, туристских слетах, краеведческих конкурсах, проектной деятельности.

**Ведущие принципы образования, положенные в основу программы:**



-принцип доступности обучения,

-принцип систематичности и последовательности обучения,

-принцип наглядности обучения.

Принцип доступности обучения реализуется в возможности усвоения данной программы учащимися, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий туризмом.

Разработанные занятия содержат убедительный, легко запоминающийся и глубоко осмысленный материал.

Принцип систематичности и последовательности обучения должен соблюдаться не только в деятельности педагога, но и в работе ученика, поскольку при соблюдении логических связей, материал усваивается наиболее прочно и в короткий срок.

Обучение построено по принципу: от более простого, к более сложному. По окончании одного теоретического курса, идёт практическое закрепление материала на местности. Следующие темы программы логично опираются на ранее изученные.

Принцип наглядности обучения реализуется с помощью средств наглядности, которые демонстрируются на теоретических и практических занятиях, во время учебно-тренировочных походов, экскурсиях. Средства наглядности позволяют дать учащимся разносторонние понятия о каком-либо образе или выполнении определённого задания, способствуют более прочному усвоению материала.

Во время *теоретических занятий* используются:

✓ Литература: Басов В.И., Некрасов В.Н. «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера и оказание первой медицинской помощи пострадавшим, Богоявленский И.Ф.» Оказание первой медицинской, первой реанимационной помощи на месте происшествия и в очагах ЧС», Круглов Д.Г., Усков С.В. «Методическое пособие по подготовке и проведению мероприятий по программе «Школа безопасности, Куликов В.М., Константинов Ю.С. «Топография и

ориентирование в туристском путешествии», Куликов В.М., Ротштейн ЛМ. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников, Куликов В.М., Ротштейн ЛМ. «Школа туристских вожаков», Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся», «Школьный курс в тестах, играх, кроссвордах, заданиях с картинками» / авт-сост. Г.П.Попова, «Медико-санитарная подготовка учащихся» под редакцией П. А.Курцева, Рыхнов А.Г. «Правила безопасности для взрослых и детей»;

✓ Методические разработки: «Типы костров», «Основные типы укрытий», «Технические приемы, применяемые на соревнованиях по туризму», «Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма», «Советы организатору туристско-краеведческого кружка», «Как правильно оформить отчет о походе», разработки игр, конкурсов, викторин, экскурсий;

✓ Компьютерные обучающие и развивающие программы – CD игра «Спортивное ориентирование», CD «Знаки топографии», CD «ОБЖ», CD «Азбука ориентирования», CD «Тур-Тула», CD «Школа безопасности, CD «Наркомания», CD «Основы здорового образа жизни»;

✓ Комплект обучающих таблиц-плакатов – «Первая медицинская помощь при различных травмах», «Индивидуальные средства защиты», «Приборы радиационной разведки», «Автономное выживание».

✓ игры, викторины, КВН – «Внимание авария», «Безопасная дорога», «Безопасное колесо», «Лото», «Огонь – друг и враг человека».

Во время *практических занятий* используются:

✓ различные тренажеры – расположенные в спортивном зале, для развития физической подготовки;

✓ туристское снаряжение – веревка различной длины и толщины, туристические палатки с тентами и стойками, спусковое устройство, страховочная система, карабины, компасы, рюкзаки и др.;

✓ медицинские приборы – бинты, вата, жгуты кровоостанавливающие резиновые, индивидуальные перевязочные пакеты, ватно-марлевые повязки, респираторы, противогазы, шинный материал и др.

Во время *подведения итогов* по темам или разделам проводятся:

- ✓ тесты по темам: «Основы комплексной безопасности», «Безопасность человека в природных условиях», «Основы туристской подготовки»;
- ✓ карточки-задания и проверочные работы по темам: «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Топография и ориентирование», « Основы гигиены и первая доврачебная помощь»;
- ✓ сообщение по теме «Краеведение» (Виртуальное путешествие по музеям и достопримечательностям Ульяновской области);
- ✓ экскурсии и походы (проведение одно- и двухдневных туристических походов).

В процессе обучения используются словесные, наглядные и практические **методы** организации учебного процесса.

Из словесных методов используется устное изложение, лекция, рассказ, беседа, работа с книгой, анализ текста, инструктаж, объяснение, дискуссия. Беседа на занятиях является одним из основных методов обучения и применяется в сочетании с различными практическими работами.

Из наглядных методов используются иллюстрации, демонстрации, наблюдение (просмотр фотографий, видеофильмов, презентаций, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт), показ педагогом приемов выполнения практики, выполнение по образцу.

Широко используются практические методы: тренировочные упражнения, соревнования, походы, зачетные занятия. Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении в зависимости от темы занятия, времени года Теоретические и практические занятия проводятся с использованием наглядных материалов, новейших методик.

## **Мероприятия воспитательной деятельности**

### **Организация взаимодействия с родителями**

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей учащегося во многом зависит эффективность формирования личности ученика.

**Задачи**, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого педагогами;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
- корректировка воспитания в семьях отдельных учащихся.

**Формы работы:**

- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы.

### **Мероприятия по профилактике правонарушений**

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно-досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

**Основные формы работы:**

- Беседа,
- Акции;
- Спортивные мероприятия;

## 2.6. Список литературы

### Список литературы для педагога

- Басов В.И., Некрасов В.Н. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера и оказание первой медицинской помощи пострадавшим. -Ульяновск: УИПКПРО, 2008. - 76 с.
- Богоявленский И.Ф. Оказание первой медицинской, первой реанимационной помощи на месте происшествия и в очагах ЧС. –СПб: «ОАО Медиус», 2005. - 312 с.
- Круглов Д.Г., Усков С.В. Методическое пособие по подготовке и проведению мероприятий по программе «Школа безопасности». - М.:ГОУДОД ФЦРСДОД, 2006. - 72 с.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001. - 72 с.
- Куликов В.М., Ротштейн ЛМ. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983. -86 с.
- Куликов В.М., Ротштейн ЛМ. Школа туристских вожаков. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. - 114 с.
- Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. - 56с.
- Литература для учителя . ОБЖ 5-8 кл. Школьный курс в тестах, играх, кроссвордах, заданиях с картинками. / авт-сост. Г.П.Попова - Волгоград: «Учитель»,2013г. - 66 с.
- «Медико-санитарная подготовка учащихся» под редакцией П. А.Курцева М.: «Просвещение», 2009г. - 111 с.

- Рыхнов А.Г. Правила безопасности для взрослых и детей.- М: ООО “ИЦ - Редакция “Военные знания”, 2000. - 48 с.
- Учебник: Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций с приложением на электронном носителе./ А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под редакцией А.Т.Смирнова. - 3-е издание. - М.: Просвещение, 2018.-191с.
- Учебник: Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: учебник для общеобразовательных организаций с приложением на электронном носителе./ А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под редакцией А.Т.Смирнова. - 3-е издание. - М.: Просвещение, 2019. - 207 с.
- Учебно-методический комплект «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5-9 классов общеобразовательных организаций под редакцией А.Т.Смирнова. Рабочая тетрадь. 5 класс. -4-е изд. –М.: Просвещение, 2018. - 95 с.
- Учебно-методический комплект «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5-9 классов общеобразовательных организаций под редакцией А.Т.Смирнова. Рабочая тетрадь. 6 класс. -4-е изд. –М.: Просвещение, 2019. - 96 с.
- Шаховец В.В., Виноградов А.В. Первая медицинская помощь в ЧС.- ООО «ИЦ-Редакция «Военные знания», 2003. - 56 с.

### **Список литературы для обучающихся**

- «Медико-санитарная подготовка учащихся» под редакцией П. А.Курцева М.: «Просвещение», 2009г. - 111 с.
- Учебник: Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций с приложением на электронном носителе./ А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под редакцией А.Т.Смирнова. - 3-е издание. - М.: Просвещение, 2018.-191с.

- Учебник: Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: учебник для общеобразовательных организаций с приложением на электронном носителе./ А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под редакцией А.Т.Смирнова. - 3-е издание. - М.: Просвещение, 2019. - 207 с.
- Учебно-методический комплект «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5-9 классов общеобразовательных организаций под редакцией А.Т.Смирнова. Рабочая тетрадь. 5 класс. -4-е изд. –М.: Просвещение, 2018. - 95 с.
- Учебно-методический комплект «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5-9 классов общеобразовательных организаций под редакцией А.Т.Смирнова. Рабочая тетрадь. 6 класс. -4-е изд. –М.: Просвещение, 2019. - 96 с.

#### **Список литературы для родителей**

- Богоявленский И.Ф. Оказание первой медицинской, первой реанимационной помощи на месте происшествия и в очагах ЧС. –СПб: «ОАО Медиус», 2005. - 312 с.
- Куликов ВМ., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001. - 72 с.
- Рыхнов А.Г. Правила безопасности для взрослых и детей.- М: ООО “ИЦ - Редакция “Военные знания”, 2000. - 48 с.