

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Красносельцевская средняя школа имени И.А. Дядькина»  
Быковского муниципального района Волгоградской области

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 1.  
от 30 августа 2021г.

Утверждаю  
Директор МКОУ «Красносельцевская СШ»  
*Н.М.Рыжова*  
Приказ № 163 от 31.08. 2021г.



Программа дополнительного образования

«Школа безопасности»

*6-7 классы*

*Составитель программы:  
учитель Рыженко В.В.*

Красноселец, 2021г.

## I Пояснительная записка

Модульная программа дополнительного образования «Школа безопасности» составлена на основе положений Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования для обучения обучающихся 13-15 лет, т.к. учебный предмет ОБЖ изучается только в 7-11 классах.

Модульная программа дополнительного образования «Школа безопасности» разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,

Модульная программа дополнительного образования «Школа безопасности» предназначена для воспитания личности безопасного типа, хорошо знакомой с современными проблемами безопасности жизни и жизнедеятельности человека, осознающей их исключительную важность, стремящейся решать эти проблемы, разумно сочетая личные интересы с интересами общества.

Программа разработана с учетом комплексного подхода к формированию у обучающихся современного уровня культуры безопасности.

**Модульный принцип позволяет:**

- эффективнее организовать учебно-воспитательный процесс в области безопасности жизнедеятельности с учетом реальных региональных особенностей в области безопасности, а также более полно использовать межпредметные связи при изучении тематики по основам безопасности жизнедеятельности;

Структурные компоненты модульной программы представлены в трех учебных модулях, охватывающих весь объем содержания, определенный для обучающихся 13-15 лет в области безопасности жизнедеятельности.

**Модуль №1 «Основы безопасности жизнедеятельности».** Ключевым понятием в системе ценностей данного модуля является культура безопасности жизнедеятельности – как часть общей культуры и оздоровление, но в более широком смысле, то есть не только физиологическом, но и в духовном и психологическом. Целью данного модуля является: формирование основ безопасности жизнедеятельности, умения действовать в чрезвычайных ситуациях, чтобы помочь себе и окружающим в случае необходимости.

**Модуль №2 «Основы туризма»** поможет обучающимся ориентироваться на местности, познакомиться с топографией, основами туризма, краеведения, основами безопасности жизнедеятельности в природных условиях, здорового образа жизни. Включение игровых упражнений и тренингов на формирование коммуникативных навыков, поможет сплотиться и сформировать взаимоотношения в коллективе обучающихся, развить чувства товарищества и взаимопомощи, умение работать и действовать в команде.

**Модуль №3 «Основы самообороны»** направлен на развитие таких качеств личности: уверенность в себе, способность находить правильное решение в экстремальных ситуациях, вести здоровый образ жизни, способность адаптации в современных условиях жизни, обучение основным приемам самообороны.

### **Место модульной программы дополнительного образования «Школа безопасности»**

Программа разработана в соответствии с учебным планом Центра образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста» на базе МКОУ «Красносельцевская СШ».

Общее число учебных часов за один год обучения составляет 34 часа. Количество часов в недели : 1 час

### **Цели и задачи**

Цель программы: Формирование у обучающихся ценности здорового и безопасного образа жизни;

Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях

### **Задачи:**

1. Сформировать навыки безопасного поведения; умение действовать в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения дома, в общественных местах, на улице и в природе, чтобы помочь себе и окружающим в случае необходимости;
2. Обучить теоретическим и практическим основам туристической подготовки: топографии, ориентированию на местности и оказания первой медицинской помощи;
3. Обучить основным приемам самообороны;
4. Проводить профилактические мероприятия, направленные на профилактику асоциальных и негативных явлений в подростковой среде и пропаганду здорового образа жизни;
5. Формировать коммуникативные качества личности, развивать чувства товарищества и взаимопомощи средствами игры

## II Содержание модульной программы

Модульная программа дополнительного образования «Школа безопасности» включает в себя три модуля: 1 модуль «Основы безопасности жизнедеятельности», 2 модуль «Основы туризма», 3 модуль «Основы самообороны» и адресована обучающимся 13-15 лет

### 2.1. Содержание I модуля «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ».

Наблюдая за поведением детей в общественных местах, можно сделать вывод, что многие не владеют элементарными знаниями и навыками личной безопасности, оценивания и предупреждения опасных ситуаций и выхода из них, оказания помощи себе и окружающим.

Несоблюдение несовершеннолетними правил дорожного движения и пожарной безопасности, пренебрежение правилами личной гигиены и нормами здорового образа жизни в большинстве случаев являются причиной несчастных случаев и их гибели.

Школьный возраст наиболее благоприятен для воспитания социальной ответственности и формирования личности, способной защитить себя и окружающих от угроз в повседневной жизни и в опасных ситуациях, сознательно противостоять возникновению опасностей от предпринимаемых действий в личной, семейно-бытовой, общественной, учебной, производственной, природной и иных сферах.

Все вышесказанное указывает на актуальность и значимость модуля «Основы безопасности жизнедеятельности». Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение ими способности сохранить жизнь и здоровье в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, оказание помощи пострадавшим - основная идея образовательного модуля «Основы безопасности жизнедеятельности».

Ключевым понятием в системе ценностей данного модуля является культура безопасности жизнедеятельности – как часть общей культуры и оздоровление, но в более широком смысле, то есть не только физиологическом, но и в духовном и психологическом.

Целью данного модуля является: *Формирование основ безопасности жизнедеятельности, умения действовать в чрезвычайных ситуациях, чтобы помочь себе и окружающим в случае необходимости.*

#### **Задачи:**

##### **Воспитательные:**

формировать знания и навыки в сохранении и укреплении своего здоровья и мотивации на здоровый образ жизни;

формировать культуру общения, с целью предотвращения конфликтных ситуаций;

##### **Развивающие:**

развивать умение оценивания и предупреждения опасных ситуаций и выхода из них: дома, в общественных местах, на улице, на природе;

развивать интерес к курсу «Основы безопасности жизнедеятельности».

##### **Обучающие:**

проводить профилактические мероприятия, направленные на профилактику асоциальных явлений в подростковой среде и пропаганду здорового образа жизни;

формировать у обучающихся знания и практические навыки личной безопасности, правила поведения в экстремальных ситуациях;

обучение приемам и навыкам самоспасения и оказания первой помощи окружающим;

научить самооценке и умению проводить анализ создавшейся ситуации;

Система планируемых результатов освоения модуля:

**личностные:** формирование культуры общения, развитие интереса к курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»; мотивация на сохранение и укрепление своего здоровья, ведение здорового образа жизни;

**метапредметные:** формирование знаний и практических навыков личной безопасности, оценивания и предупреждения опасных ситуаций и выхода из них: дома, в общественных местах, на улице, на природе; знание приемов и навыков самоспасения и оказания первой помощи окружающим; обучение самооценки и умению проводить анализ создавшейся ситуации;

**специальные (предметные):** развитие умения оценивания и предупреждения опасных ситуаций и выхода из них: дома, в общественных местах, на улице, на природе; умение использовать навыки безопасности жизнедеятельности и самоспасения в основном учебном процессе и повседневной жизни.

2.1.1. Содержание 1 модуля «**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**».

#### Учебный план

№	Название раздела/ темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие .Инструктаж по ТБ	1		1
2	Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях	1	1	2
3	Знаки бедствия	1	1	2
4	Первая медицинская помощь(ПМП)	1	2	3
5	Психологическая подготовка	1	2	3
	Всего :	5	6	11

2.1.2. Содержательная характеристика и технологическое обеспечение учебных элементов модуля:

**Вводное занятие.**

Теория: **Введение** в модульную программу дополнительного образования «**ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ**»: знакомство с правилами безопасного поведения

Практика: Игра по станциям «**ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ**», знакомство в игровой, занимательной форме с «уроками выживания», игры на знакомство и сплочение

**1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.**

Теория: Понятие «опасность». Виды опасностей: природные, техногенные, социальные. Что такое МЧС, виды спасательных служб.

Телефоны и алгоритм вызова различных спасательных служб. Техника безопасности на занятиях.

**Безопасное поведение в быту (дома): пожарная безопасность, криминогенная безопасность, компьютерная безопасность;**

Теория: Действия при пожаре. Средства пожаротушения.

Практика:

«Спички детям - не игрушка» интеллектуально-спортивная эстафета;

«Кто стучится в дом ко мне?» разрешение проблемных ситуаций.

«Один дома!» - интеллектуально-познавательная игра на выявление ЗУН на сохранение жизни и здоровья в собственном доме.

**Безопасное поведение на улицах и дорогах (дорожная безопасность);**

Теория: правила дорожного движения для пешеходов, автомобилистов, велосипедистов. Дорожные знаки.

Практика: игры на знание ПДД и действия в конкретных ситуациях. «Осторожно, улица!» - конкурсно-игровая программа по правилам дорожного движения.

**Безопасное поведение в чрезвычайных ситуациях различного характера: социального, гражданской обороны по защите населения**

Теория: Система обеспечения безопасности. ЧС на транспорте. ЧС социального характера (массовые беспорядки, ЧС криминального характера, терроризм). Город как среда повышенной опасности. Личная безопасность.

Практика: Знакомство с правилами пользования противогазом, огнетушителем; игры и проблемные ситуации по моделированию опасных ситуаций, ЧС и безопасного выхода из них.

**Безопасное поведение на воде. Безопасность на льду.**

Теория: правила безопасности на берегу, правила безопасного купания. Правила перехода водоема по льду. Как спастись самому и помочь другому спастись из полыньи.

Практика: первая помощь утопающему.

## **2. Знаки бедствия**

Теория: Для увеличения действенности визуального поиска потерпевшим необходимо использовать дополнительные средства. Всякая спасательная операция отвлекает большое число людей от основной работы, подвергает их жизнь повышенному риску, не считая крупных финансовых затрат. Поэтому прежде чем решиться подать сигнал бедствия, надо семь раз подумать! Любой сигнал бедствия следует применять только в критической ситуации, непосредственно угрожающей жизни или здоровью людей! Знакомство со знаками бедствия:

*Пиротехнические сигналы, дымовые и цветные сигналы, костры.*

*Воздушные змеи. Флаги-сигналы. Бутылочная почта.*

*Радиотехнические сигналы, радарные, электрические средства, азбука морзе.*

*Световые сигналы: лампы, свечи*

*Знаки международной сигнализации.*

Практика: Работа с карточками с сигнальными знаками, способы применения сигнальных знаков, задания с азбукой морзе.

## **3. Первая медицинская помощь (ПМП)**

Теория: Следствием практически любой ЧС является травмирование людей. Комплекс неотложных мероприятий, направленных на сохранение жизни, здоровья, облегчение страданий, скорейшее выздоровление пострадавшего, сведение до минимума отрицательных последствий происшествия называется первой медицинской помощью. Оказание ПМП при травмах:

*Раны, ранения, кровотечения*

*Переломы, вывихи, ушибы*

*Ожоги, обморожения, электротравмы*

*Отравления*

*Утопление*

Практика: Практические занятия по оказанию первой медицинской помощи

#### **4. Основы здорового образа жизни. (ЗОЖ)**

Теория: понятие ЗОЖ, режим дня, двигательная активность, гигиена, рациональное питание, питьевой режим, закаливание, режим труда и отдыха. Профилактика вредных привычек

Практика: КВН «Наше здоровье – в наших руках». конкурс агитбригад, плакатов. Встречи со специалистами по профилактике асоциальных явлений. Беседы, тренинги, игровые упражнения направленные на профилактику наркозависимости, алкоголя, табакокурения.

#### **5. Психологическая подготовка**

Теория: Культура безопасности жизнедеятельности как условие формирования антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления: опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, культура и правила поведения с окружающими людьми, товарищами (бесконфликтное общение)

Практика: тренинги и игры на подавление агрессии

#### **6. Контрольные испытания.**

Вводное тестирование «Готов ли ты к встрече с бедой?».

Итоговое тестирование «Твой рейтинг выживания»

**Итоговое занятие.** Соревнование по проверке знаний «Спасатели вперед!». Подведение итогов.

#### **2.1.3 Ресурсное обеспечение модуля.**

*Общая продолжительность модуля 11 часов.*

*Теоретические занятия 5 часов.*

*Практические занятия 6 часов.*

*Для успешной реализации программы имеется:*

Помещение в соответствии с нормами СанПин, с хорошим естественным и искусственным освещением

**Компьютерное оборудование:** интерактивный комплекс Promethean

**Учебное оборудование:** столы, стулья, ноутбуки

Наглядные пособия:

стенды ("Правила техники безопасности");

карточки с заданиями;

наглядные материалы, плакаты по ОБЖ, ПДД;

схемы, плакаты, приспособления и муляжи для обучения первой медицинской помощи;

видеоматериалы по тематике занятий;

противогазы.

#### **2.1.4 Перечень основных и дополнительных источников, необходимых для реализации модуля «Основы безопасности жизнедеятельности»**

*Литература для педагога:*

1. Курцев П. А. Медико–санитарная подготовка учащихся. М., «Просвещение», 1998.

2. Литвинов Е.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 7класса для общеобразовательных учреждений. М., ООО Издательства АСТ-ЛТД, 1997.

3. Пашук А.Ю. и др. Первая медицинская помощь, - М., «Медицина», 1986.

4. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 7,8 класса для общеобразовательных учреждений, 1-е издание. М., Издательство «Просвещение».

*Литература для родителей и обучающихся:*

5. Ильичев А. Большая энциклопедия городского выживания. М., ЭКСПО-пресс, 2000г.

6. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 7,8 класса для общеобразовательных учреждений, 1-е издание. М., Издательство «Просвещение».

#### **2.1.5 Формы итогового контроля**

Контрольные испытания проводятся в начале и в конце окончания модуля в различных формах.

Формы контроля:

Наблюдение, опрос;

Вводное тестирование «Готов ли ты к встрече с бедой?»;

Итоговое тестирование «Твой рейтинг выживания»;

Соревнование по проверке знаний образовательного модуля «Спасатели вперед!».



Показатели освоения программы:

уровень теоретических основ безопасности жизнедеятельности;

уровень практических навыков основ безопасности жизнедеятельности;

общение и взаимодействие со сверстниками: развитие чувства товарищества, взаимовыручки;

дисциплинированность;

самоконтроль.

Критерием оценки является 5-ти балльная шкала.

Критерии оценки по 5 бальной системе:

5 баллов ставится в том случае, если все показатели подтверждены (высокий уровень)

4 балла – все показатели в норме, но есть два-три недочета (средний уровень);

3 балла – если ребенок плохо усвоил программу, не справляется с показателями (низкий уровень).

## **2. 2. Содержание II модуля «ОСНОВЫ ТУРИЗМА»**

В настоящее время возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, поэтому встала необходимость в подготовке обучающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций.

Средствами туризма можно закрепить полученные знания на занятиях по «Основам безопасности жизнедеятельности», географии, удовлетворить естественную потребность обучающихся в непосредственном познании мира, обучить практическим навыкам и правилам поведения и безопасности в природной среде.

Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Поскольку туризм неотделим от краеведческой работы, изучения истории, природы и культуры родного края — своей малой родины, в связи с этим он является важнейшим средством патриотического воспитания.

Освоение обучающимися модуля «**Основы туризма**» поможет обучающимся ориентироваться на местности, познакомиться с топографией, основами туризма, краеведения, основами безопасности жизнедеятельности в природных условиях, здорового образа жизни. Включение игровых упражнений и тренингов на формирование коммуникативных навыков, поможет сплотиться и сформировать взаимоотношения в коллективе обучающихся, развить чувства товарищества и взаимопомощи, умение работать и действовать в команде.

Целью данного модуля является: *формирование у обучающихся знаний и навыков по краеведению, туристской подготовки и безопасности жизнедеятельности в природных условиях.*

### **Воспитательные:**

воспитание интереса к познанию природы и истории родного края;

обучить правилам поведения в лесу, бережного отношения к природе, правилам экологической безопасности;

формировать такие качества личности как: лидерство, упорство в достижении цели, настойчивость, самостоятельность и инициативность, ответственность;

формировать дружеские взаимоотношения, умение работать в команде, доброжелательный микроклимат в коллективе;

самореализация, посредством проводимых игр и тренингов;

### **Развивающие:**

развивать умение оценивания и предупреждения опасных ситуаций и выхода из них: на природе;

развивать интерес к туристско-краеведческой деятельности.

### **Обучающие:**

формировать у обучающихся знания и практические навыки личной безопасности, правила поведения в природных условиях;

обучить основам туристской подготовки: работе с картой и компасом; ориентированию и топографии; доврачебной медицинской помощи;

познакомить с природой и историей родного края посредством организации краеведческой деятельности;

обучение приемам и навыкам оказания первой медицинской помощи;

Система планируемых результатов освоения модуля:

**личностные:** освоение правил поведения в лесу, бережного отношения к природе, правил экологической безопасности; формирование знаний и навыков в сохранении и укреплении своего здоровья и мотивации на здоровый образ жизни; формирование таких качеств личности как: лидерство, упорство в достижении цели, настойчивость, самостоятельность и инициативность, ответственность; формирование дружеских взаимоотношений, умение работать в команде, доброжелательного микроклимата в коллективе; самореализация, посредством проводимых игр и тренингов;

**метапредметные:** приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом; приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи; топографии, обеспечение выживания в природных условиях; знание природы и истории родного края; знание приемов и навыков оказания первой медицинской помощи;

**специальные (предметные):** развитие умения оценивания и предупреждения опасных ситуаций на природе и выхода из них; реализация потребностей и интересов в разнообразных видах и формах деятельности; формирование дружного и сплоченного коллектива; заинтересованность участников в выбранном виде деятельности

#### 2.2.1. Содержание 2 модуля «ОСНОВЫ ТУРИЗМА».

##### Учебный план

№	Название раздела/ темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ	1		1
2	Основы туристской подготовки	2	2	4
3	Топография и ориентирование	1	1	2
4	Игры, тренинги	1	2	3
5	Итоговое занятие. Контрольные испытания		1	1
	Всего :	5	6	11

#### 2.2.2. Содержательная характеристика и технологическое обеспечение учебных элементов модуля:

##### 1. Вводное занятие.

Теория: Введение в модульную программу дополнительного образования «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»: знакомство с правилами безопасного поведения. Виды туризма, характеристика каждого вида. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Игра по станциям «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ», знакомство в игровой, занимательной форме с «уроками выживания», игры на знакомство и сплочение, Вводное тестирование по основам туристской подготовки, знаний проживания в природной среде, природы и истории родного края;

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

Теория: История развития туризма в России. Туристские нормативы. Нормативные требования к походам. Классификация походов по степеням сложности. Нормативные требования на значок «Юный турист», «Турист России», разряды по туризму.

Личное и групповое снаряжение. Типы рюкзаков; правила размещения предметов в рюкзаке. Туристские должности в походе.

Требования к туристскому снаряжению. Перечень личного снаряжения. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Уход за снаряжением.

Перечень группового снаряжения. Правила установки палатки. Уход за групповым снаряжением.

Должности в походе постоянные и временные. Костры и их типы. Правила разведения костра. Костровое хозяйство.

Питание в туристском походе. Приготовление пищи на костре. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для перекуса.

Практика: Укладка рюкзака, установка палатки.

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

Теория: Типы компасов и правила работы с ними. Ориентирование на местности по местным предметам, созданным природой и людьми, по растительности. Топографические карты, их виды, масштаб, топографические знаки. Ориентирование с помощью карты, с компасом и без него.

Практика: Работа с картой и компасом. Ориентирование. Определение расстояний. Игры по топографическим знакам.

## **4. Игры, треннги**

Теория: Значение игры в походе. Основные правила игровой деятельности.

Практика: Игры с разделением на команды и без деления. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Туристические игры, конкурсы, эстафеты.

Психологические игры и тренинги по сплочению коллектива («веревочный курс»).

## **5. Итоговое занятие. Контрольные испытания.**

Практика: игра по станциям «Посвящение в юные туристы», каждая мини-группа проходит станции по своему маршрутному листу, выполняя задания по изученному материалу модуля. Разбор ошибок и подведение итогов.

### **2.2.3 Ресурсное обеспечение модуля.**

*Общая продолжительность модуля 11 часов.*

*Теоретические занятия 5 часов.*

*Практические занятия 6 часов.*

*Для успешной реализации программы имеется:*

Помещение в соответствии с нормами СанПин, с хорошим естественным и искусственным освещением

**Компьютерное оборудование:** интерактивный комплекс Promethean

**Учебное оборудование:** столы, стулья, ноутбуки  
-оборудованная площадка для занятий на улице;  
-компасы, карта, палатка, рюкзак  
видеоматериалы по тематике занятий;

#### **2.2.4 Перечень основных и дополнительных источников, необходимых для реализации модуля «Основы безопасности жизнедеятельности»**

##### **Литература для педагога:**

1. Бардин К.В. Азбука туризма.- М.Просвещение,1981г.
2. Берман А.Е. Юный турист. - М. ФиС,1977г.
3. Куликов В.М. Походная туристская игротека. – Сб.№1 – М.ЦРИБ «Турист», 1991г.
4. Основы медицинских знаний учащихся (под ред. Гоголева – М. Просвещение,1991г.)
5. Петрусинский В.В. Игры-обучение, тренинг, досуг: сборник сценариев.- М.: «Новая школа», 1998
6. Прутцманн П. Дружный класс как маленькая планета. - СПб.: ООО «Светлячок», 1998
7. Сизанов А. Тесты и психологические игры. Ваш психологический портрет. - Мн.: Польша, 2000
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие; в 4-х томах. - М.: Генезис, 1999
9. Школьный психолог, 1998 – 2002
10. Юнъев И.С. Краеведение и туризм. М. Знание, 1974г.

##### **Литература для обучающихся и родителей:**

1. Бардин К.В. Азбука туризма.- М.Просвещение,1981г.
2. Берман А.Е. Юный турист. - М. ФиС,1977г.
3. Куликов В.М. Походная туристская игротека. – Сб.№1 – М.ЦРИБ «Турист», 1991г.
4. Энциклопедия туриста. – М. Большая Российская энциклопедия, 1993г.

#### **2.2.5 Формы итогового контроля**

Контрольные испытания проводятся в начале и в конце окончания модуля в различных формах.

Формы контроля:

Наблюдение, опрос;

Вводное тестирование по основам туристской подготовки, знаний проживания в природной среде, природы и истории родного края;

Игра по станциям «Посвящение в юные туристы», каждая мини-группа проходит станции по своему маршрутному листу, выполняя задания по изученному материалу модуля.

Показатели освоения программы:

уровень теоретических основ туризма, краеведения и первой медицинской помощи;

уровень практических основ туризма, краеведения и первой медицинской помощи;

общение и взаимодействие со сверстниками: развитие чувства товарищества, взаимовыручки;

дисциплинированность;

самоконтроль.

Критерием оценки является 5-ти балльная шкала.

Критерии оценки по 5 балльной системе:

5 баллов ставится в том случае, если все показатели подтверждены (высокий уровень)

4 балла – все показатели в норме, но есть два-три недочета (средний уровень);

3 балла – если ребенок плохо усвоил программу, не справляется с показателями (низкий уровень).

3 балла – если ребенок плохо усвоил программу, не справляется с показателями (низкий уровень).

### 2.3. Содержание III модуля «ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ».

Современный мир грозит множеством неожиданных опасностей, как для юношей так и для девушек. Даже нападение неподготовленного человека будет нести опасность. По этой причине занятия самообороной приобретают в наши дни особую актуальность, ведь очень важно уметь постоять за себя и уберечь жизнь и здоровье близких людей и окружающих.

**Образовательный модуль «Основы самообороны»** направлен на развитие таких качеств личности: уверенность в себе, способность находить правильное решение в экстремальных ситуациях, вести здоровый образ жизни, способность адаптации в современных условиях жизни, обучение основным приемам самообороны.

*Цель данного модуля: изучение основных способов и индивидуальных средств самообороны и самозащиты, чтобы уметь постоять не только за себя, но и уберечь жизнь окружающих.*

**Задачи:**

**Воспитательные:**

-формировать интерес к курсу самообороны, рукопашного боя;

-воспитывать уважительное отношение к профессиям, связанным с защитой человека в чрезвычайных и экстремальных ситуациях как мирного, так и военного времени.

**Развивающие:**

-развивать такие качества характера, как дисциплинированность, вежливость, уважение к старшим, смелость, быстроту реакции.

**Обучающие:**

-обучить основам самообороны и самозащиты, элементам техники и тактики самообороны;  
-познакомить с основными теоретическими аспектами возникновения и развития единоборств и использования их в различных системах самообороны;

-познакомить со средствами самообороны, правилами их использования и применения;  
-обучить правилам безопасного поведения и техникой безопасности на занятиях по самообороне.

Система планируемых результатов освоения модуля:

**личностные:** активное участие во внеучебной деятельности; формирование интереса к курсу самообороны, рукопашного боя; уважение к профессиям, связанным с защитой человека в чрезвычайных и экстремальных ситуациях как мирного, так и военного времени;

**метапредметные:** знакомство с основными теоретическими аспектами возникновения и развития единоборств и использования их в различных системах самообороны; знакомство с основами самообороны и самозащиты, элементам техники рукопашного боя: защита от ударов невооруженного правонарушителя и вооруженного ножом, тяжелым предметом; освобождение от захватов и обхватов; действий при угрозе оружием; тактики и техники защиты от группового нападения; формирование навыков правомерного использования подручных материалов в приемах самообороны; знакомство со средствами самообороны, правилами их использования и применения; знание правил безопасного поведения и техники безопасности на занятиях по самообороне;

**специальные (предметные):** развитие двигательной активности, умение использовать полученные знания в основном учебном процессе и повседневной жизни.

### 2.3.1 Содержание 3 модуля «ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ».

#### Учебный план

№	Название раздела/ темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ	1		1
2	Теоретические аспекты самообороны	1	1	2
3	Техника самостраховки	1	1	2
4	Средства самообороны. Техника приемов самообороны	1	2	3
5	Правила безопасного поведения при захвате в заложники	1	1	2
6	Контрольные испытания. Мониторинг	1	1	2
	Всего :	5	7	12

### 2.3.2. Содержательная характеристика и технологическое обеспечение учебных элементов модуля:

**Вводное занятие:**

Теория: Введение в модульную образовательную программу «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»: знакомство с правилами безопасного поведения

Практика: Игра по станциям «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ», знакомство в игровой, занимательной форме с «уроками выживания», игры на знакомство и сплочение

### **1. Теоретические аспекты самообороны.**

Знакомство с программой модуля «Основы самообороны»: история возникновения и развития единоборств (самбо, рукопашный бой) и использования их в различных системах самообороны. Цели и задачи обучения самообороне. Правомерность применения приемов самообороны с целью подготовки граждан к юридически грамотным действиям в условиях криминальной опасности. Разнообразие технического арсенала приемов самообороны рукопашный бой, самбо, тхэквондо. Использование подручных средств для самообороны при нападении. Сравнительный анализ техники самообороны спортивных и боевых единоборств.

Инструктаж по общим мерам безопасности.

### **2. Средства самообороны.**

Теория: Средства самообороны: использование ножа, огнестрельного оружия и подручных средств, в качестве оружия самообороны. Цели, особенности применения ножа огнестрельного оружия, подручных материалов. Правовые основы применения. Виды, устройство и основные тактико-технические характеристики ножей, огнестрельного оружия, подручных средств. Меры предосторожности при обращении с данным видом оружия. Знакомство с устройством автомата Калашникова.

Практика: сборка и разборка автомата Калашникова.

### **3. Техника самостраховки.**

Теория: Использование спортивной техники для самозащиты при нападении. Знакомство обучающихся с видами захватов (одежда, руки, фронт, тыл). Основные виды блокирования захвата и контратаки. Овладение навыками самостраховки. Самостраховка: виды.

Практика: приемы выполнения самостраховок при падении (положение сидя, стоя), кувырки. Самостраховка при броске. Самоконтроль обучающихся при отработке технических действий во время захватов (одежда, руки, фронт, тыл) и блокирования захвата и контратаки.

### **4. Техника и тактика приемов самообороны.**

Теория. Классификация техники и тактики самообороны на основе рукопашного боя. «Ударные поверхности и уязвимые части тела человека». Виды воздействия на уязвимые частей тела и их последствия. Разрешенные и запрещенные воздействия в основных спортивных единоборствах. Характеристика основных бросков, болевых и удушающих приемов.

Практика. Стойки и перемещения. Удары и защиты от ударов невооруженного противника. Защита от ударов ножом, тяжелым предметом, способы освобождения от захватов и обхватов. Действия при угрозе оружием. Техника защиты от группового нападения. Использование подручных материалов в приемах самообороны. Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения индивидуальные, с партнером, с предметами. Броски, болевые и удушающие приемы. Способы освобождения от захватов и обхватов. Защиты от ударов невооруженного противника: руками и ногами.

**5. Правила безопасного поведения при захвате в заложники.** Правила поведения при захвате в заложники. Психологические особенности поведения террористов и заложников. Правила поведения при захвате в заложники.

Практика. Отработка правил поведения при захвате в заложники, во время инсценировки ситуации.



**6. Контрольные испытания.** В начале модуля проводится проверка знаний, навыков по приемам самообороны, в конце модуля контрольный урок: теория: опрос по теоретическим основам самообороны, практика: выполнение техники и тактики самообороны;

**Итоговое занятие:**

Практика: подведение итогов, показательные выступления для родителей.

**2.3.3 Ресурсное обеспечение модуля.**

*Общая продолжительность модуля 12 часов.*

*Теоретические занятия 5 часов.*

*Практические занятия 7 часов.*

*Для успешной реализации программы имеется:*

Помещение в соответствии с нормами СанПин, с хорошим естественным и искусственным освещением

**Компьютерное оборудование:** интерактивный комплекс Promethean

**Учебное оборудование:** 2 автомата Калашникова; 3 коврика; 2 спортивных мягких мата ( для практических занятий)

-видеоматериалы по тематике занятий;

**2.3.4 Перечень основных и дополнительных источников, необходимых для реализации модуля «Основы безопасности жизнедеятельности»**

Литература для педагога:

1. Фомин —Пособие по самообороне| Киев- 1998г.

2. Кашинец М.Г. «Тяжело в ученье, легко в бою / Доспехи, оружие/ Военная история России XI- XIV вв // Читаем, учимся, играем. - 2001. - №8. - С.10-13.

3. Настольная книга будущего командира. Начальная военная подготовка. Издательство «Харвест АСТ», Минск, Москва, 2001г.

**Литература для родителей**

1. Хухлаева, О.В. В каждом ребенке – солнце? Родителям о детской психологии. Родительская библиотека. – М.: Генезис, 2009. – 317 с.

2. Прутченков А.С. Школа жизни: Методические разработки социально-психологических тренингов. - М.: МООДиМ «Новая цивилизация», Педагогическое общество России, 2000

**Литература для детей:**

3. Кашинец М.Г. «Тяжело в ученье, легко в бою / Доспехи, оружие/ Военная история России XI- XIV вв // Читаем, учимся, играем. - 2001. - №8. - С.10-13.

4. Настольная книга будущего командира. Начальная военная подготовка. Издательство «Харвест АСТ», Минск, Москва, 2001г.

**2.3.5 Формы итогового контроля**

Контрольные испытания проводятся в начале и в конце окончания модуля в различных формах.

Формы контроля:

Наблюдение, опрос;

контрольный урок: теория: опрос по теоретическим основам самообороны, практика: выполнение техники и тактики самообороны;  
показательные выступления для родителей на родительском собрании.

Показатели освоения программы:

уровень теоретических аспектов самообороны;

уровень практических аспектов самообороны;

общение и взаимодействие со сверстниками: развитие чувства товарищества, взаимовыручки;

дисциплинированность;

самоконтроль.

Критерием оценки является 5-ти балльная шкала.

Критерии оценки по 5 балльной системе:

5 баллов ставится в том случае, если все показатели подтверждены (высокий уровень)

4 балла – все показатели в норме, но есть два-три недочета (средний уровень);

3 балла – если ребенок плохо усвоил программу, не справляется с показателями (низкий уровень).

### 3. Учено-тематический план

#### 1 модуль «Основы безопасности жизнедеятельности»

№	Название и содержание темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ	0,5		0,5
2	Безопасность на дороге. ПДД	1	1	2
3	Безопасность на воде, на льду	1	1	2
4	Опасные и чрезвычайные ситуации техногенного и социального характера	1	1	2
5	Оказание доврачебной помощи пострадавшим	1	2	3
6	Выживание в условиях автономного существования	0,5	1	1,5
	ВСЕГО:	5	6	11

#### 2 модуль «Основы туризма»

№	Название и содержание темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие. Знакомство с программой. История туризма. Инструктаж по ТБ	0,5		0,5
2	Основы туристской подготовки. Личное и групповое снаряжение	1	1	2
3	Основы туристской подготовки. Укладка рюкзака. Установка палатки	1	1	2,
4	Топография и ориентирование. Карта. Компас	1	1	2
5	Игровая деятельность. Игры на развитие памяти, на ловкость, координацию и т.д.	1	2	3
6	Контрольные испытания. Мониторинг	0,5	1	1,5
	ВСЕГО:	5	6	11

### 3 модуль «Основы самообороны»

№	Название и содержание темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Игры на сплочение	1	1	1
2	<b>Теоретические аспекты самообороны.</b> Знакомство с общими основами теории самообороны: история возникновения и развития единоборств, использование техники спортивных и боевых единоборств в системе самообороны. Инструктаж по общим мерам безопасности.	1	1	2
3	<b>Средства самообороны.</b> Использование подручных средств в качестве оружия самообороны. Меры предосторожности при обращении с данным видом оружия.	0,5	1	3
	<b>Средства самообороны.</b> Использование огнестрельного оружия в качестве оружия самообороны. Меры предосторожности при обращении с данным видом оружия. Знакомство с автоматом Калашникова.	0,5	1	
4	<b>Техника самостраховки.</b> Знакомство с видами захватов. Самоконтроль при отработке технических действий во время захватов и блокирования захвата и контратаки.	0,5	0,5	2
	<b>Техника самостраховки.</b> Основные виды блокирования захвата и контратаки. Самостраховка при броске.	0,5	0,5	
5	<b>Правила безопасного поведения при захвате в заложники.</b> Правила поведения при захвате в заложники. Психологические особенности поведения террористов и заложников.	1	1	2
6	Контрольные испытания. Мониторинг		1	2
	Всего :	5	7	12

#### **4. Оборудование Центра цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста» МКОУ «Красносельцевская СШ»:**

##### **1. Кабинет формирования цифровых и гуманитарных компетенций Точки роста на базе МКОУ «Красносельцевская СШ» и оборудование Точки роста:**

2. Компьютер для педагога (ноутбук)
3. Ноутбуки (10 шт.)
4. Тренажёр-манекен для отработки сердечно-лёгочной реанимации
5. Тренажёр-манекен для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей
6. Набор имитаторов травм и поражений
7. Шина лестничная
8. Воротник шейный
9. Табельные средства для оказания первой помощи
10. Коврик для проведения сердечно-лёгочной реанимации
11. Многофункциональное устройство (МФУ)
12. Интерактивный комплекс Promethean
13. Мобильное крепление для интерактивного комплекса
14. Аптечка индивидуальная АИ-2.
15. Бинты марлевые медицинские.
16. Индивидуальный перевязочный пакет.
17. Жгут резиновый.

##### **Сайты по ОБЖ**

<http://bobysh.ru/ege/obg9/>

Электронные книги. Скачать бесплатно электронную книгу «Преподавание ОБЖ в школе и ССОУ»

<http://bank.orenipk.ru/str42.htm>

Поурочные тематические календарные планы, разработки уроков, сценарии, правила, акты, приказы по ОБЖ.

<http://school13.jino-net.ru/v1/daytb.php>

Разработки уроков поурочные планы рекомендации, все бесплатно.

<http://kuhta.clan.su/>

Энциклопедия статей по безопасности жизнедеятельности в России. Возможность скачать бесплатно.

[http://it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=21983&lib\\_no=28578&tmpl=lib](http://it-n.ru/communities.aspx?cat_no=21983&lib_no=28578&tmpl=lib)

Сообщество учителей основ безопасности жизнедеятельности. Объединение преподавателей ОБЖ, использующих в своей работе ИКТ, желающих поделиться своим опытом с другими. Нормативно-правовое обеспечение работы преподавателя - организатора курса ОБЖ в школе.

<http://www.mchs.gov.ru.spasinfo@gmail.com>

Электронная версия газеты «Спасатель МЧС». Возможность бесплатно скачать статьи из архива газеты.

<http://pedsovet.org/forum/index.php?showtopic>

Основы безопасности жизнедеятельности. Методика и опыт.

[http://www.studentsos.ru/files/types\\_gum/0-100/2/osnovyi-bezopasnosti-?](http://www.studentsos.ru/files/types_gum/0-100/2/osnovyi-bezopasnosti-?)

Специфика и особенности преподавания ОБЖ в основной школе.

<http://www.obzh.ru/dbo2007.html>

ОБЖ.РУ. Образовательный портал. Нормативные документы. Рефераты по ОБЖ. Словарь терминов. Статьи и публикации. Учебники и пособия.

<http://www.obzh.info/>

Портал. Личная безопасность. Стихийные бедствия. Катастрофы. Дикая природа. Животные. На воде. Нападения. Кражи. Ваш Дом. Болезни. Первая помощь.

<http://www.school-obz.org/>

ОБЖ. Основы Безопасности Жизнедеятельности. Журнал МЧС России.

[http://window.edu.ru/window/library?p\\_rubr=2.1.15](http://window.edu.ru/window/library?p_rubr=2.1.15)

Методические рекомендации для учителя ОБЖ по использованию ИКТ.

<http://lexed.ru/standart/02/02/21.html>

## 5. Список литературы

1. Латчук, В. Н. Личная безопасность школьника. Памятка / В. Н. Латчук. - М. : ЭНАС-КНИГА, 2013.
2. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. - М.: АРКТИ, 2005
3. Дурнев Р.А. Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности учащихся. Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2013. - 156 с.
4. 8. Симонов И.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях /. - С-Пб.: ДНК, 2001.
5. Татаринов, В.В. Радиационный, химический и биологический терроризм / В.В.Татаринов // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2013. - № 12.- С.44-48.
6. Шинкарчук, С.А. Правила пожарной безопасности для школьников / С.А.Шинкарчук. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2011. – 64 с.
7. Ваша безопасность в экстремальных ситуациях: Советы специалистов / Ред. Елисеев А.М. – М.: Комитет по телекоммуникациям и средствам массовой информации г. Москвы, 2006.
8. Основы медицинских знаний. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова.М., 2011 г