

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Клетская средняя школа»
Клетского муниципального района Волгоградской области

СОГЛАСОВАН:

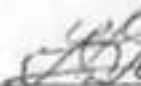
с заместителем директора

 А.И. Глазунова

от « 29 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕН:

Директором МКОУ «Клетская СШ»

 Н.Л. Алифанова/

от « 29 » августа 2025 г.



Программа объединения дополнительного образования «Дистанция»

Направление программы: физкультурно-спортивное

**Педагог-организатор ОБЭР:
Гришин Владимир Валерьевич**

Год составления. 2025.

Пояснительная записка

В настоящее время разительные перемены в государственно-политическом и социально – экономическом устройстве страны преследуют цель создания здорового общества. Это повышает ответственность системы образования не только за духовное, но и за физическое развитие нового поколения, укрепление здоровья учащихся, приобщение их к ценностям здорового образа жизни. Это особенно важно, так как состояние здоровья учащейся молодежи вызывает обоснованную тревогу не только у работников системы образования, но и у всего общества.

Наиболее полно и целенаправленно вопрос повышения уровня здоровья подрастающего поколения можно реализовать в образовательном учреждении через всестороннее рассмотрение вопросов в курсе «Дистанция».

Программа разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г "Об образовании в Российской Федерации " № 273 - ФЗ;

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726 –р;

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПин2.4.43172 – 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г Министерства образования и науки РФ.

Программа курса разработана с учетом возрастных физиологических и психологических особенностей учащихся.

Ключевой идеей программы является подготовка учащейся молодежи к реальной жизни.

В соответствии с потребностями человека и общества, исходя из общих целей образования и воспитания, целями курса «Дистанция» являются:

пропаганда и популяризация здорового безопасного образа жизни;

совершенствование и выработка новых форм и методов подготовки молодежи к безопасному поведению в экстремальных ситуациях;

оказание само- и взаимопомощи;

развитие заинтересованности школьников в предотвращении возможных чрезвычайных ситуаций.

Основные задачи, решение которых обеспечивает достижение целей курса «Дистанция»:

воспитание навыков самостоятельного поведения и мышления в экстремальных ситуациях;

изучение моделей поведения человека в экстремальных ситуациях;

подготовка к участию в слете-соревновании Всероссийского детско-юношеского движения «Дистанция»;
формирование культуры личности;
стремление к здоровому образу жизни;
формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
совершенствование морально – психологического и физического развития молодежи.

Учебно-тематическое планирование по школе безопасности

Классы 6-8

Всего 74 часа; в неделю 2 час.

Наполняемость группы – от 15 до 25 человек, срок реализации 1 год

Занятия проводятся во вторник и четверг с 14.30-16.30

В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Два раза в год (сентябрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Планирование составлено на основе методических рекомендаций по содержанию и организации работы «Школы экологического выживания».

Общая характеристика курса

Содержание программы выстроено по четырем линиям:

- выживаемость человека;
- автономное существование человека в условиях природной среды;
- чрезвычайные ситуации техногенного и социального характера;
- прикладная физическая подготовка.

Изучение данной программы обучающимися предусмотрено в течение одного учебного года

Место курса в базисном учебном плане

Программа рассчитана на 74 учебных часов из расчета 2 часа в неделю.

Структура программы

Программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с примерным распределением учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов; требования к уровню подготовки обучающихся.

Результаты обучения

Результаты изучения курса «Дистанция» приведены в разделе «Требования к уровню подготовки обучающихся».

Основное содержание программы

Выживаемость человека (6 часов)

Исторические этапы формирования проблемы выживания. Естественная экспансия в природу. Война за обладание территорией проживания. Общество максимального удовлетворения потребностей. Выживание человека.

Варианты и причины возникновения экстремальных ситуаций. Аварийные ситуации. Стихийные бедствия. Экспедиционные (туристические) ситуации. Освоение новых территорий. Сосуществование популяций.

Способы адаптации к экстремальным средам. Виды экстремальных сред. Варианты преодоления экстремальной ситуации.

Автономное существование человека в условиях природной среды (22 часа)

Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Ориентирование на местности без карты. Действия при потере ориентировки. Определение высоты и ширины предметов. Движение по азимуту.

Жизнеобеспечение человека. Необходимое снаряжение и имущество. Оборудование бивуака или укрытия. Установка палатки. Виды костров. Способы добычи огня. Питание. Лесная кухня.

Преодоление препятствий. Специальное снаряжение, используемое для страховки при преодолении препятствий. Техника вязания узлов. Переправа по горизонтальной веревке через реку. Преодоление «бабочки». Преодоление подвесного моста. Преодоление наклонного бревна. Переправа по качающимся перекладинам. Способы преодоления болота.

Первая доврачебная помощь. Медицинская аптечка и правила ее использования. Природные лекарственные средства. Терминальные состояния. Первая реанимационная помощь. Шок. Водные травмы.

Чрезвычайные ситуации техногенного и социального характера (4 часа)

Радиационно-опасные объекты. Аварии с выбросом радиоактивных веществ. Действия в зоне радиационного заражения. Химически опасные объекты. Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ. Действия в зоне химического заражения. Ситуации криминогенного характера. Действия в чрезвычайной ситуации криминогенного характера. Поисково-спасательные работы.

Подготовительные мероприятия к трехдневному походу (2 часа)

Выбор и разработка маршрута. Подготовка снаряжения.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения курса «Дистанция» обучающийся должен знать/понимать:

варианты и причины возникновения экстремальных ситуаций;
физиологические резервы человеческого организма;
способы преодоления экстремальных ситуаций;
правила оказания доврачебной помощи;
природные лекарственные средства;
приемы самозащиты

уметь:

определять стороны света;
ориентироваться на местности;
преодолевать препятствия;
добывать огонь;
действовать при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного и социального характера;
производить правильную укладку парашюта;
выполнять специальные комплексы физических упражнений;
защищать себя и окружающих в различных криминогенных ситуациях
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
сохранения жизни и здоровья своей и окружающих.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетами для курса «Дистанция» на этапе основного общего образования являются:

умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность;
использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа;
поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа;
оценивание и корректировка своего поведения в окружающей среде, выполнение в практической деятельности и в повседневной жизни экологических требований;
умение отстаивать свою гражданскую позицию, формировать свои мировоззренческие взгляды;
осуществление осознанного выбора путей продолжения образования или будущей профессии.

Средства обучения

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество экземпляров
Примерные программы основного общего образования по ОБЗР	1
Программа «Школа экологического выживания»	1
Нормативно-правовая база	4
Проектор мультимедийный	1
Презентация «ПП при кровотечениях»	1
Презентация «ПП при переломах, вывихах, растяжениях»	1
Презентация «Правила оказания ПП при ранениях»	1
Презентация «ПП при травмах»	1
Учебное пособие «В 21 век без вредных привычек»	1
Учебное пособие «Безопасность на улицах и дорогах»	1
Учебное пособие «Школа пешехода»	1
Учебное пособие «Основы пожарной безопасности»	1
Средства для отработки элементов «Школы выживания»	15 комплектов
Стенды	9
Плакаты	2
Медицинская аптечка	1
Робот-тренажер «Гоша»	1

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание занятий	СРОКИ	Фактически
1	Исторические этапы формирования проблемы выживаемости.	01.09 – 06.09	
2	Исторические этапы формирования проблемы выживаемости.	01.09 – 06.09	
3	Естественная экспансия в природу. Война за обладание территорией проживания.	08.09 – 13.09	
4	Естественная экспансия в природу. Война за обладание территорией проживания.	08.09 – 13.09	
5	Выживание человека.	15.09 – 20.09	
6	Выживание человека.	15.09 – 20.09	
7	Варианты и причины возникновения экстремальных ситуаций.	22.09-27.09	
8	Варианты и причины возникновения	22.09-27.09	

	экстремальных ситуаций.		
9	Аварийные ситуации. Стихийные бедствия.	29.09-04.10	
10	Аварийные ситуации. Стихийные бедствия.	29.09-04.10	
11	Экспедиционные (туристические ситуации).	06.10-11.10	
12	Экспедиционные (туристические ситуации).	06.10-11.10	
13	Эшелоны физиологических резервов организма.	13.10-18.10	
14	Эшелоны физиологических резервов организма.	13.10-18.10	
15	Резервы тела. Человеческие эмоции. Острый стресс.	20.10-25.10	
16	Резервы тела. Человеческие эмоции. Острый стресс.	20.10-25.10	
17	Способы адаптации к экстремальным средам.	27.10-01.11	
18	Способы адаптации к экстремальным средам.	27.10-01.11	
19	Виды экстремальных сред. Варианты преодоления экстремальной ситуации.	10.11 – 15.11	
20	Виды экстремальных сред. Варианты преодоления экстремальной ситуации.	10.11 – 15.11	
21	Автономное существование человека в условиях природной среды.	17.11 – 22.11	
22	Автономное существование человека в условиях природной среды.	17.11 – 22.11	
23	Ориентирование на местности.	24.11 – 29.11	
24	Ориентирование на местности.	24.11 – 29.11	
25	Способы определения сторон горизонта.	01.12 – 06.12	
26	Способы определения сторон горизонта.	1.12 - 6.12	
27	Ориентирование на местности без карты.	01.12 – 06.12	
28	Ориентирование на местности без карты.	08.12-13.12	
29	Действия при потере ориентировки. Что делать если заблудился	08.12 – 13.12	

30	Действия при потере ориентировки. Что делать если заблудился	08.12 – 13.12	
31	Определение ширины и высоты предмета.	15.12 – 20.12	
32	Определение ширины и высоты предмета.	15.12-20.12	
33	Движение по азимуту.	15.12 – 20.12	
34	Движение по азимуту.	22.12 – 27.12	
35	Необходимое снаряжение и имущество.	22.12 – 27.12	
36	Необходимое снаряжение и имущество.	12.01 – 17.01	
37	Оборудование бивака или укрытия.	12.01 – 17.01	
38	Оборудование бивака или укрытия.	19.01 – 24.01	
39	Установка палатки.	19.01 – 24.01	
40	Установка палатки.	26.01 – 31.01	
41	Виды костров. Способы добычи огня.	26.01 – 31.01	
42	Виды костров. Способы добычи огня.	02.02. – 07.02	
43	Питание. Лесная кухня.	02.02 - 07.02	
44	Питание. Лесная кухня.	09.02 – 14.02	
45	Специальное снаряжение, используемое для страховки и преодоления препятствий	09.02 – 14.02	
46	Специальное снаряжение, используемое для страховки и преодоления препятствий	16.02 – 21.02	
47	Техника вязания узлов.	16.02 – 21.02	
48	Техника вязания узлов.	23.02 – 28.02	
49	Переправа по горизонтальной веревке через реку.	23.02 – 28.02	
50	Переправа по горизонтальной веревке через реку.	02.03 – 07.03	
51	Преодоление «бабочки».	02.03 – 07.03	
52	Преодоление «бабочки».	09.03 – 14.03	

53	Преодоление подвесного моста и наклонного бревна.	09.03 – 14.03	
54	Преодоление подвесного моста и наклонного бревна.	16.03 – 21.03	
55	Переправа по качающимся перекладинам.	16.03 – 21.03	
56	Переправа по качающимся перекладинам.	30.03 – 04.04	
57	Способы преодоления болота.	30.03 – 04.04	
58	Способы преодоления болота.	06.04 – 11.04	
59	Медицинская аптечка и правила ее использования.	06.04-11.04	
60	Медицинская аптечка и правила ее использования.	06.04 – 11.04	
61	Использование природных лекарственных средств.	13.04 – 18.04	
62	Использование природных лекарственных средств.	13.04-18.04	
63	Терминальные состояния. Первая реанимационная помощь.	20.04 – 25.04	
64	Терминальные состояния. Первая реанимационная помощь.	20.04 – 25.04	
65	Шок.	27.04 – 02.05	
66	Шок.	27.04 – 02.05	
67	Водные травмы.	04.05 – 09.05	
68	Водные травмы.	04.05 – 09.05	
69	Чрезвычайные ситуации техногенного и социального характера.	11.05 – 16.05	
70	Чрезвычайные ситуации техногенного и социального характера.	11.05 – 16.05	
71	Аварии с выбросом радиоактивных веществ.	18.05 – 23.05	
72	Аварии с выбросом радиоактивных веществ.	18.05 – 23.05	

73	Прохождение полосы препятствий	25.05 – 30.05	
74	Итоговое занятие	25.05 – 30.05	

Литература

- 1.Компьютерная обучающая программа «Дистанция».
- 2.Методический сборник-пособие «Туристы, в путь!», авт. Л.Г.Диханова.
- 3.В.И.Казаков, Безопасное поведение в чрезвычайных ситуациях.
- 4.И.В.Балабанов, Узлы.
- 5.Основы безопасности жизнедеятельности, учебник для 9 класса общеобразовательных учреждений под редакцией Ю.Л.Воробьева.
- 6.Медико – санитарная подготовка учащихся, учебник для средних учебных заведений под редакцией П.А.Курцева.
- 7.Программа «Основы безопасности жизнедеятельности».
- 8.Интернетресурс