

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ШКОЛА № 814

---

"РЕКОМЕНДОВАНО"  
экспертным советом

ПРОТОКОЛ  
"11" сентября 2016 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

2016 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
технической направленности

**ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ**

Возраст обучающихся: 9 - 17 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Разработчик:  
Базилевич Александр Юрьевич,  
педагог дополнительного  
образования

Педагог, реализующий программу:  
Базилевич Александр Юрьевич

МОСКВА, 2016 г.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ.**

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Учебно-тематический план**
- 3. Содержание программы**
- 4. Методическое обеспечение**
- 5. Список литературы**
- 6. Документы и материалы на основании которых составлена программа**
- 7. Образовательно-воспитательная работа**

## **1. Пояснительная записка.**

### **Актуальность.**

Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Воспитание детей опирается на систему духовно-нравственных ценностей, сложившихся в процессе культурного развития России, таких как человеколюбие, справедливость, честь, совесть, воля, личное достоинство, вера в добро и стремление к исполнению нравственного долга перед самим собой, своей семьей и своим Отечеством.

### **Педагогическая целесообразность.**

В настоящее время в системе дополнительного образования детей сложились определенные направления и формы в области воспитания и социализации детей, учитывающих их интересы, актуальные потребности современного российского общества и государства глобальные вызовы и условия развития страны и мирового сообщества.

В связи с этим предназначение данной программы заключается в том, что она призвана содействовать в *формировании социокультурной инфраструктуры, содействующей успешной социализации детей и интегрирующей воспитательные возможности образовательных, культурных, спортивных, экскурсионно-туристических и других направлений воспитательной деятельности.*

### **Новизна**

Новизна данной Программы заключается в интеграции образовательных программ учреждений общего и дополнительного образования. Программа является логическим, более углубленным продолжением школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности», дающим возможность расширить спектр теоретических вопросов и значительно увеличить практическую подготовку.

### **Отличительные особенности программы от ранее разработанных.**

Таким образом, на практике программа ориентирована на детей, подростков, молодежь и учитывает три ключевые направления деятельности:

- поддержка взросления (социализирующее общение, социальная адаптация и реабилитация);
- поддержка и помощь в экстраординарных и сложных жизненных обстоятельствах (отношения в семье, по месту жительства, проблемы трудоустройства и занятости, поддержка в кризисных ситуациях, социальная защита);
- обеспечение условий для инициативного и поливариативного организованного проведения досуга (по возрастам, интересам и т.п.).

### **Цели и задачи программы**

#### **Цель:**

Создание условий для формирования личности **безопасного типа** способной к дальнейшему процессу самопознания, самовоспитания, самосовершенствования, самоспасения и спасения других.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- обучение основам туристских навыков и умений;
- обучение основам туристских навыков на пересеченной местности;
- основы практической подготовки участников по программам курса «Основы безопасности жизнедеятельности»;
- подготовить учащихся к действиям в различных экстремальных ситуациях;

##### **Развивающие:**

- формировать практические навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях;

##### **Воспитательные:**

- формировать стремление к здоровому образу жизни;

- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- популяризовать Всероссийское движение «Школа безопасности».

Реализацию программы предлагается осуществлять на основе следующих принципов:

- создание условий для консолидации условий социальных институтов по воспитанию подрастающего поколения;
- обеспечение поддержки семейного воспитания, содействие формированию ответственного отношения родителей или законных представителей к воспитанию детей;
- приоритета интересов каждого обучающегося и учета его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей;
- непрерывности образования и воспитания;
- учета специфических региональных особенностей культуры, экологии и условий жизни;
- обеспечения подростку комфортной эмоциональной среды - «ситуации успеха» и развивающего общения;
- содействия выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.

#### Приоритеты реализации программы:

- создание условий для воспитания здоровой, счастливой, свободной, ориентированной на труд личности;
- формирование у детей высокого уровня духовно-нравственного развития, чувства причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России;
- поддержка единства и целостности, преемственности и непрерывности воспитания;
- поддержка общественных институтов, которые являются носителями духовных ценностей;
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основной гражданской идентичности россиян и главным фактором национального самоопределения;
- обеспечение защиты прав и соблюдение законных интересов

ребенка, в том числе гарантий доступности ресурсов системы образования, физической культуры и спорта, культуры и воспитания;

- формирование внутренней позиции личности по отношению к окружающей действительности;
- развитие на основе признания определенной роли семьи и соблюдения прав родителей кооперации и сотрудничества субъектов системы воспитания с целью совершенствования содержания и условий воспитания подрастающего поколения России.

*Программа рассчитана на обучение и воспитание подростков от 9 до 17 лет. Набор обучающихся в группы - свободный: могут заниматься все, кто проявляет желание и интерес, независимо от физических данных, но, главное, без медицинских противопоказаний.*

**Возраст и количество воспитанников в группах:**

Группы 1-го года обучения - 15 человек;

*Время реализации программы - 3 года обучения.*

**Режим занятий:**

1-й год обучения: 1 раза в неделю по 2 часа, за год 72 часа.

2-й год обучения: 1 раза в неделю по 2 часа, за год 72 часов.

3-й год обучения: 1 раза в неделю по 2 часа, за год 72 часов.

**Формы учебных занятий:**

1. Учебно-тренировочное занятие. Содержание учебного материала должно соответствовать обучающей и воспитательной задаче.

2. Тематические экскурсии. Могут являться разновидностью занятий либо культурно-досуговым мероприятием.

3. Дискуссии, ролевые игры по тематике программы.

4. Трудовая деятельность педагога и обучающихся. Участие в совместном труде, например, в субботнике или работах по поддержанию материальной базы,

что предполагает использование педагогом личного примера как метода решения воспитательной задачи.

5. Досуговые, массовые мероприятия, соревнования, посвященные различным историческим памятным датам.

6. Выездные формы занятий - экскурсии, профильные лагеря, экспедиции, соревнования.

Кроме названных выше существуют и другие формы занятий:

- походы по знаменательным историческим местам;
- участие в соревнованиях по традиционным и боевым искусствам;
- учебные семинары;
- помощь ветеранам войн;
- вахта памяти;
- показательные выступления.

### **Ожидаемые результаты и способы определения результативности.**

#### **1-й год обучения:**

1. овладение умениями и навыками личной гигиены и закаливания;
2. получение навыков походной и умения ориентироваться на местности, обустроить бивак, добывать воду и пищу, различать съедобные и лекарственные растения;
3. овладение базовыми навыками спортивно-туристической подготовки: спуск, подъем, движение по веревке с самостраховкой, организация и движение со страховкой (судейской и ВКС и НКС).

#### **2-й и 3-й год обучения:**

- совершение полученных навыков походной и маршевой подготовки, умения ориентироваться на местности, обустроить бивак, добывать воду и пищу, различать съедобные и лекарственные растения;

#### **Оценка результатов обучения**

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся:

*Тесты на ОФП:*

- бег - 30, 60, 100 м; прыжки в длину; подтягивания; отжимания;
- подъемы корпуса.

*Итоговый контроль:*

- контрольные занятия; соревнования; показательные выступления.

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с обучающимися и их родителями.

## 2. Учебно-тематический план.

### Учебный план 1 года обучения.

№ Тема	Количество часов		
	Теория	Практика	Итого
1. Вводное	1	-	1
2. Специальная спортивно-туристическая подготовка	2	28	30
3. Основы выживания	3	27	30
4. Ориентирование, топография	3	7	10
5. Итоговое занятие	-	1	1

Итого

72

### Учебный план 2-го года обучения.

№ Тема	Количество часов		
	Теория	Практика	Итого
6. Вводное	1	-	1
7. Специальная спортивно-туристическая подготовка	2	28	30
8. Основы выживания	3	27	30
9. Ориентирование, топография	3	7	10
10.Итоговое занятие	-	1	1

Итого

72

### Учебный план 3-го года обучения.

№ Тема	Количество часов		
	Теория	Практика	Итого
11.Вводное	1	-	1
12.Специальная спортивно-туристическая подготовка	2	28	30
13.Основы выживания	3	27	30
14.Ориентирование, топография	3	7	10
15.Итоговое занятие	-	1	1

Итого

72

\* Материал распределяется от простого к сложному. Для групп первого года обучения используется простой материал, а для старших групп более сложный.



### 3.Содержание программы.

#### Раздел 1. Специальная спортивно-туристическая подготовка

##### Задачи раздела:

1. Обучение работе с альпинистским оборудование, отработка приемов использования альпоборудования
2. Укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности обучающихся, развитие необходимых психических качеств: смелости, решительности, хладнокровия и т. п.

№ п/п	Тема	Количество часов по годам обучения		
		1 год	2 год	3 год
Теоретические занятия				
1	Спортивный туризм. История развития и современное состояние	1	1	1
2	Альпинистское снаряжение . используемое в туризме.	1	1	1
Практические занятия				
1	Использование базового альпснаряжения (карабины жумары, восьмерка)	3	3	3
2	Отработка приемов движения с использованием веревок	10	10	10
3	Организация страховки. Использование ВСС, ВКС, сопровождение	10	10	10
4	Общая физическая подготовка	5	5	5
Итого		28		

## Раздел 2. Основы выживания

### Задачи раздела:

1. Осознание обучающимися перманентности факторов опасностей в процессе жизнедеятельности и в повседневной жизни, получение знаний, умений и навыков предвидения, распознавания и своевременной оценки их опасного, негативного воздействия.
2. Освоение обучающимися правил и принципов безопасного поведения и деятельности в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.
3. Развитие у обучающихся таких качеств, как ответственность, трудолюбие, обдуманность поведения, терпение, настойчивость в достижении цели, уважение к людям, бережное отношение к окружающей среде.
4. Владение навыками выживания в различных природных и климатических условиях.

№ п/п	Тема	Количество часов по годам обучения		
		1 год	2 год	3 год
<b>Теоретические занятия</b>				
1	Снаряжение. Укладка рюкзака. Групповое снаряжение. Медицинская аптечка. Ремонтный набор.	1	1	-
2	Автономное существование в природных условиях.	1	1	-
3	Организация бивака. Установка палатки. Костровое хозяйство.	1	1	3
<b>Практические занятия</b>				
1	Снаряжение. Укладка рюкзака. Групповое снаряжение. Медицинская аптечка. Ремонтный набор.	5	5	5
2	Автономное существование в природных условиях.	15	15	15
3	Организация бивака. Установка палатки. Костровое хозяйство.	5	5	5
<b>Итого</b>		<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>

### Раздел 3. Ориентирование, топография

#### Задачи раздела:

1. Овладение прикладными знаниями, умениями и навыками.
2. Ориентирование с помощью топографических средств (карта, компас, план и т.д.), по небесным светилам и местным предметам.

№ п/п	Тема	Количество часов по годам обучения		
		1 год	2 год	3 год
Теоретические занятия				
1	Стороны света. Азимут и дирекционный угол. Определение расстояний до ориентира по видимому размеру	1	1	1
Практические занятия				
1	Измерение расстояний в парах шагов; выход в точку по азимуту и расстоянию	2		
2	Ориентирование по компасу. Прохождение маршрута по азимуту и расстоянию. Прокладка маршрута.	2	2	1
3	Ориентирование по окружающим предметам	2	2	1
4	Ориентирование по светилам.		1	1
5	Чтение карт, ориентирование по ним		2	1
6	Составление планов, карт.			2
Итого		8	8	8

#### **4. Методическое обеспечение программ.**

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств подростков, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности. Но главным образом - на поддержку подростка, имеющего проблемы психического, социально-бытового или социально-экономического плана.

Важнейшее требование к занятиям:

- дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- формирование у подростков навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Используются методика, основанная на постепенном изучении программного материала.

#### **Дидактические принципы построения образовательного процесса**

**1. Принцип сознательности.** Обучающиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.

**2. Принцип активности.** Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы учащиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания, умения и навыки, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.

**3. Принцип систематичности.** Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.

**4. Принцип наглядности.** Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакатов и фильмов, совместные занятия со старшими учащимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.

**5. Принцип доступности.** Предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию учащихся. Для каждой группы и подгруппы (звена)

должен быть составлен рабочий (поурочный) план занятий и обеспечены нормальные условия образовательного процесса.

**6. Принцип прочности.** Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки обучающихся были прочно закреплены, в первую очередь, практически. Для этого необходимо их участие в соревнованиях, где полученные умения и навыки можно проверить на практике, в выездных мероприятиях, а также постоянное поддержание интереса обучающихся к занятиям.

**7. Принцип контроля.** Необходим регулярный контроль за усвоением обучающимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

### **Методы, используемые в процессе обучения**

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Рассмотрим более подробно используемые методы организации деятельности по программе:

**1. Метод убеждения** - разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

**2. Словесные методы** - рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.

**3. Метод показа** - демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.

**4. Метод упражнения** - систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

**5. Метод состязательности** - поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

**6. Анкетирование, опрос обучающихся** - позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на них.

*7. Работа с родителями* (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на обучающегося педагогов и родителей).

#### **8. Условия реализации программы.**

- Класс;
- Спортивный зал;
- Различные игровые мячи;
- Наглядные пособия.
- Индивидуальное специальное альпинистское снаряжение (жумары, карабины, восьмерки, каски, перчатки и др.)
- Групповое специальное альпинистское снаряжение (полиспастны, шанты, родригесы, гри-гри, и т)
- Снаряжение для организации бивака и ночлега в полевых условиях (палатки, спальник, костровое снаряжение, посуда варочная, газовые горелки и т.п.)
- Альпинистские веревки (статические, динамические и вспомогательные)
- Скалодром

### Образовательно-воспитательная работа.

<b>Дата</b>	<b>Тематика</b>	<b>Планируемые мероприятия</b>
сентябрь	День города	Привлечение учащихся в кружки, секции.
	Неделя ПДД	Беседы о правилах дорожного движения.
	Бородинское сражение 1812 год (08)	Конкурс на знание исторического события.
	Куликовская битва 1380 года (21)	Конкурс на знание исторического события.
октябрь	Всемирный День защиты животных (02)	Субботник «Сетунь – чистые берега».
ноябрь	Освобождение Москвы силами народного ополчения 1612 год (07) День согласия и примирения	Конкурс на знание исторического события.
	Всероссийский день призывника (15)	Соревнования по ОФП.
март	Участие в соревнованиях по ориентированию Москомпас	
	Посещение скалодрома	
апрель	Учебно-тренировочный выезд в Лыткарино	
	Участие в окружных соревнованиях Школа безопасности	
май	Участие в городских соревнованиях Школа Безопасности	

Педагог

Базилевич Александр Юрьевич

## **5. Список литературы.**

### **Литература к разделу программы «Специальная спортивно туристическая подготовка подготовка»**

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1999.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
3. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
4. Васильев И. В. В помощь инструктору туризма. — М.: Профиздат, 1966
5. Рыжавский Г. Я. Биваки. — М.: ЦДЮТ, 1995.
6. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебное издание. / Составители Захаров П. П., Степенкот В. М. — М.: ФиС, 1989.
7. Штюрмер Ю. А. Карманный справочник туриста. / Издание 2-е с изменениями и дополнениями. — М.: Профиздат, 1982.

### **Литература к разделу программы «Основы выживаемости»**

1. Базарий Ф Д. Основы выживаемости. Методическое пособие. - М , 1995.
2. Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах Гражданская оборона. Пособие. - М.: Воениздат, 1990.
4. Сюньков В.Я. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. - М., 1992.
5. Шойгу С.К. Не пустить беду на порог. Гражданская защита. - М , 1993.
6. Бардин К.В. Азбука туризма.

### **Литература к разделу программы «Ориентирование, топография»**

1. Колядов А.А. В помощь туристу. - М., 1985.
2. Ориентирование и топография Пособие для курсантов вузов - М.: Воениздат, 1990