

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа № 2**

Принято:
на заседании педагогического совета
МАОУ-СОШ № 2
Протокол № 1 от 27.08.2025.



Утверждено
Директор МАОУ-СОШ № 2:
Е.В. Бежан
Приказ № 146 от 27.08.2025.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школа безопасности»
Возраст обучающихся: 15–17 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:
Кашин М.В.,
преподаватель-
организатор ОБЗР

г. Богданович

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ

Раздел 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Приложение № 1

Методическое обеспечение программы

Приложение № 2

Список литературы

Пояснительная записка
Нормативно-правовые основания для проектирования
дополнительных общеобразовательных общеразвивающих
программ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими

рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».
18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

Жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Людей, обладающих ею, называют сильными. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» 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 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа безопасности» входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла и ОБЖ, которые систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в процессе обучения в школе, и способствует у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности.

Цель:

развитие у школьников качеств, обеспечивающих безопасную жизнедеятельность, через познание себя и других;

формирование готовности школьников к отношениям в обществе и преодолению жизненных трудностей, проверка своих сил и возможностей, активное самовоспитание.

Задачи:

Воспитательные: воспитание у школьников ответственности за личную безопасность, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства.

Развивающие: развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в экстремальных ситуациях; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, коллективе;

Знания, умения и навыки: получение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях; формирование умений оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; выработка навыков правильного поведения в экстремальных ситуациях.

Программа рассчитана на учащихся 15-17 лет. Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ» один год.

Раздел 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Ожидаемый результат изучения

В результате изучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа безопасности» учащийся должен

- знать:
 - 1) правила выживания в условиях автономии;
 - 2) правила выживания при ЧС;
- уметь:
 - 3) действовать при возникновении ЧС;
 - 4) действовать в условиях автономии;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:
 - 5) для избегания попадания в стрессовые ситуации;
 - 6) правильных действий при попадании в ЧС.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Структурно программа состоит из шести разделов.

Раздел 1: Автономное существование (6 часов)

Понятие об автономном существовании человека. Факторы выживания в условиях автономного существования. Обеспечение выживания в условиях автономного существования.

Оценка ситуации, принятие решения, разработка плана действия. Определение времени дня.

Подача сигналов бедствия.

Оборудование жилища.

Добывание огня и приготовление пищи без кухонной посуды. Питание в условиях автономного существования в различных регионах. Водообеспечение.

Раздел 2: Пожарная безопасность (2 часа)

Причины возникновения пожаров в бытовых условиях. Действия при возникновении пожара дома.

Подручные средства пожаротушения. Устройство и правила эксплуатации различных видов огнетушителей (пенный, углекислотный, порошковый).

Причины возникновения лесных пожаров, как их избежать. Действия при попадании в зону пожаров в природных условиях.

Раздел 3: Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона, действия в этих ситуациях (1 часа)

Описание опасных природных явлений, характерных для нашего региона, правила поведения при попадании в чрезвычайные ситуации природного характера.

Раздел 4: Психология поведения людей в экстремальных ситуациях (2 часа)

Влияние опасных факторов окружающей среды на психику человека. Условия возникновения стрессового состояния. Влияние стресса на поведение человека. Способы преодоления стресса. Пути повышения психологической устойчивости человека к деятельности в условиях экстремальных ситуаций.

Психофизические основы саморегуляции. Основные приемы саморегуляции. Идеомоторная тренировка: сущность и содержание. Место идеомоторной тренировки при обучении правилам поведения в жизнеопасных ситуациях.

Волевая саморегуляция (самовнушение): сущность и содержание. Методика обучения приемам саморегуляции. Групповые и самостоятельные тренировки. Индивидуальные словесные формулы самовнушения.

Раздел 5: Топография (10 часов)

Понятие о топографии. Значение топографии в народном хозяйстве и в военном деле. Топографические условные знаки.

Рельеф местности и его изображение на картах. Приборы для ориентирования на местности.

Топографические карты. Определение расстояний на местности и на карте.

Азимут. Определение азимута на местности и на карте. Движение на местности по азимуту.

Ориентирование на местности. Составление картосхем маршрута

Раздел 6: Общая физическая подготовка – 14 часов

Бег по пересеченной местности.

Преодоление препятствий.

Силовые упражнения

Стрелковые тренировки

Раздел 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план 10-11 класс

№	Название темы	Общее кол-во часов	Теоретич. часть (час.)	Практич. часть (час.)
1.	Вводное занятие. Инструктаж.	1	1	
	Автономное существование			
2.	Понятие об автономном существовании человека	1	1	
3.	Сигналы бедствия	2	1	1
4.	Жилище	1		1
5.	Добывание огня	1		1
	Пожарная безопасность			
6.	Средства пожаротушения	1		1
7.	Природные пожары	1	1	
	Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона			
8.	Действия при ЧС природного характера	1	1	
	Психология поведения людей в экстремальных ситуациях			
9.	Психика человека в экстремальных ситуациях	1	1	
10.	Саморегуляция	1		1
	Топография			
11.	Понятие о топографии. Значение топографии в нар. хозяйстве и военном деле	1	1	
12.	Топографические условные знаки	1	1	
13.	Рельеф местности и его изображение на картах	1	1	
14.	Приборы для ориентирования на местности	1	1	
15.	Топографические карты	1	1	
16.	Определение расстояний на местности и на карте	1		1
17.	Азимут. Определение азимута на местности и на карте. Движение на местности по азимуту	2	1	1

18.	Ориентирование на местности	1		1
19.	Изготовление картосхем маршрута	1		1
	Общая физическая подготовка			
20.	Бег по пересеченной местности	1		1
21.	Преодоление препятствий	2		2
22.	Силовые упражнения	1		1
23.	Стрелковые тренировки	9		9
	Всего	34	12	22

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Методическое обеспечение программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на уроках рекомендуется применять разнообразные формы и методы их проведения.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы позволяют освоить практические навыки и умения.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Дидактические и демонстрационные материалы: для работы имеются учебные приборы и оборудование: компасы, штативы, цветные таблицы и карты.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Список литературы

- Волович, В. Г. Академия выживания / В. Г. Волович. - М.: Толк, 1995.
- Волович, В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации / В. Г. Волович. - М.: Знание, 1990.
- Гостюшин, А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций / А. В. Гостюшин. - М.: Зеркало, 1994.
- Гражданская оборона / под ред. генерала армии А. Т. Алтунина. - М.: Воениздат, 1982.
- Лифлянский, В. Г. и др. Лечебные свойства пищевых продуктов / В. Г. Лифлянский, В. В. Закревский, М. Н. Андропова. - М.: Терра, 1996.
- Поляков, В. В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е. А. Сербаринов. - М., 1992.
- Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах. - М.: Воениздат, 1990.
- Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях. - М.: ВИМИТ, 1993.
- Справочник лекарственных растений. - М., 1999.
- Справочные данные о чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и экологического происхождения. - Ч. 2. - М.: МЧС, 1995.
- Чрезвычайные ситуации и защита от них / сост. А. Бондаренко. - М., 1998.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443791

Владелец Бежан Елена Валерьевна

Действителен с 14.05.2025 по 14.05.2026