

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ»

СОГЛАСОВАНО

Научно-методическим советом  
ГАУ ДПО ИРО ОО  
Протокол № 9 от 01.07.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДПО ИРО ОО  
\_\_\_\_\_ С.В. Крупина  
Приказ № 294 от 02.07.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«ЧЕЛОВЕК И БЕЗОПАСНОСТЬ»**

Направленность программы: социально-гуманитарная

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 11-15 лет  
Срок освоения программы: 1 год

Авторы-составители:

Кусниязов Мурзагалий Мушкатович,  
методист, высшая квалификационная категория;  
Жакасов Ильяс Сакенович,  
педагог дополнительного образования,  
высшая квалификационная категория

Оренбург, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Актуальность программы	4
1.1.2.	Объем и сроки освоения программы	5
1.1.3.	Формы организации образовательного процесса	5
1.1.4.	Режим занятий	5
1.1.5.	Цель и задачи программы	5
1.1.6.	Планируемые результаты освоения программы	6
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	7
2.1.	Календарный учебный график	7
2.2.	Условия формирования групп	7
2.3.	Материально-техническое обеспечение	7
2.4.	Учебный план	7
2.4.1.	Содержание учебного плана	8
2.5.	Рабочая программа	20
2.6.	Рабочая программа воспитания	28
2.6.1.	Календарный план воспитательной работы	29
2.7.	Формы контроля и аттестации	30
2.8.	Оценочные материалы	31
2.9.	Методические материалы	39

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

*Везде, где есть  
жизнь, есть и  
опасность.  
Р. Эмерсон*

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 04.08.2023 года № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- 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»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
- Закон Оренбургской области от 06.09.2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области»;
- Постановление Правительства Оренбургской области от 29.12.2018 № 921-пп «Об утверждении государственной программы Оренбургской области «Развитие системы образования Оренбургской области».

### **1.1.1. Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена ее практической значимостью. Отсутствие навыков правильного поведения в повседневной жизни, в различных опасных и чрезвычайных ситуациях пагубно отражаются на состоянии здоровья и жизни детей. Возникает необходимость познакомить детей с правилами безопасного поведения и выживания в обществе, при автономном существовании в природе, выработать автоматизм безопасного поведения, вооружить знаниями и научить использовать опыт, накопленный в обществе.

### **1.1.2. Объем и сроки освоения программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Человек и безопасность» рассчитана на один год обучения – 192 часа.

### **1.1.3. Формы организации образовательного процесса**

Форма обучения – очно-заочная.

### **1.1.4. Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 минут.

Еженедельная нагрузка на одного обучающегося составляет 6 часов.

### **1.1.5. Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование у обучающихся практических умений и навыков поведения в экстремальных ситуациях через освоение специальных знаний.

#### **Задачи:**

##### Воспитывающие:

- формировать осознание российской гражданской идентичности;
- формировать готовность к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению; осознавать ценность самостоятельности и инициативы;
- развивать мотивацию к целенаправленной социально значимой деятельности;
- формировать внутреннюю позицию личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

##### Развивающие:

- развивать освоение межпредметных понятий, которые связывают знания из различных учебных предметов (физическая культура и спорт, труд, физика, география, биология, химия) в целостную научную картину мира и универсальные учебные действия;
- способствовать их использованию в учебной, познавательной и социальной практике;
- развивать готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;
- развивать навыки работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе цифровых, с учётом назначения информации и её целевой аудитории.

##### Обучающие:

- сформировать начальные навыки ориентирования на местности;
- обучить основным приёмам безопасного поведения при различном виде чрезвычайных ситуаций;
- научить пользоваться средствами индивидуальной защиты;

- сформировать начальные навыки первой помощи;
- обучить основным приёмам выживания в условиях автономного пребывания в природной среде.

### **1.1.6. Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трём компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину обучающихся.

#### ***Личностные***

В результате обучения по программе обучающийся:

- осознает российскую гражданскую идентичность;
- проявляет готовность к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению; осознание ценности самостоятельности и инициативы;
- проявляет мотивацию к целенаправленной социально значимой деятельности;
- проявляет внутреннюю позицию личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

#### ***Метапредметные***

В результате обучения по программе обучающийся:

- владеет межпредметными понятиями, которые связывают знания из различных учебных предметов (физическая культура и спорт, труд, физика, география, биология, химия) в целостную научную картину мира и универсальные учебные действия;
- способен их использовать в учебной, познавательной и социальной практике;
- проявляет готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;
- владеет навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе цифровых, с учётом назначения информации и её целевой аудитории.

#### ***Предметные***

В результате обучения по программе обучающийся:

- знает:
  - о начальных навыках ориентирования на местности;
  - основные приёмы безопасного поведения при различном виде чрезвычайных ситуаций;
  - основные приёмы выживания в условиях автономного пребывания в природной среде;
- умеет:
  - пользоваться средствами индивидуальной защиты;
  - использовать начальные навыки первой помощи.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Начало занятий – 1 октября.

Окончание занятий – 31 мая.

Праздничные неучебные дни: 4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 8 мая, 9 мая.

Каникулы: 1 июня-31 августа.

Срок проведения промежуточной аттестации – в период с 23 по 30 декабря.

Срок проведения итоговой аттестации – в период с 26 по 31 мая.

### 2.2. Условия формирования групп

Занятия по программе проводятся в разновозрастных группах. В группы принимаются обучающиеся в возрасте от 11 до 15 лет с медицинским допуском к занятиям.

### 2.3. Материально-техническое обеспечение

Для эффективности образовательного процесса необходимы:

1. Учебный кабинет, спортивная площадка для отработки строевых навыков и физической подготовки, спортивный зал.

2. Оснащение кабинета: стол для педагога, ученические парты и стулья, шкафы.

3. Техническое оборудование: туристическое снаряжение, атлетические тренажёры, учебные приборы, тренажёры-манекены, учебные карты, учебные видеофильмы, наглядные пособия, пневматическая винтовка Иж 38 (Иж 32), снаряжение по физической культуре и спорту.

### 2.4. Учебный план

Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля и аттестации
Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика (викторина)
1. Краеведение и экология	4	2	2	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа, практическая работа
2. Безопасность в быту	8	4	4	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа, практическая работа
3. Безопасность на транспорте	10	4	6	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа, практическая работа
4. Безопасность в общественных местах	8	4	4	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа, практическая работа
5. Безопасность в социуме	16	8	8	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа, практическая работа
6. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	12	6	6	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа, практическая работа
7. Безопасность в природной среде	30	14	16	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа, практическая работа. Промежуточная аттестация (викторина)

8. Топография и ориентирование	32	16	16	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа, практическая работа
9. Медицинская подготовка	20	10	10	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа, практическая работа
10. Военная подготовка	14	6	8	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа, практическая работа
11. Общая физическая подготовка (ОФП)	14	4	10	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа, практическая работа
12. Специальная физическая подготовка (СФП)	14	-	14	Практическая работа
13. Психологическая подготовка	6	3	3	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа, практическая работа
Итоговое занятие	2	-	2	Итоговая аттестация (викторина)
<b>ИТОГО:</b>	<b>192</b>	<b>82</b>	<b>110</b>	

### 2.4.1. Содержание учебного плана

#### **Вводное занятие (2 часа)**

Теория (1 час): организационные вопросы. Инструктаж по вопросам комплексной безопасности (антитеррористической и противопожарной направленностей, о порядке действий населения при звучании сигнала «Воздушная тревога», о правилах поведения вблизи водоемов, железнодорожного полотна, автодороги, в местах массового пребывания).

Практика (1 час): входная диагностика (викторина).

### **РАЗДЕЛ 1. «КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ» (4 ЧАСА)**

#### **Тема 1.1. Родное Оренбуржье: становление, история, развитие (2 часа)**

Теория (1 час): географическое положение, климат, природа Оренбуржья, растительный и животный мир. Экологические проблемы региона. Герб области, города, района. Военная история Оренбуржья. Войны и революционные события в истории нашего края. Оренбург в годы Великой Отечественной войны. Перевод экономики на военные рельсы. Герои войны.

Практика (1 час): создание анимационного ролика, слайдовой презентации, буклета, викторин, кроссвордов по темам раздела

#### **Тема 1.2. Моя малая Родина. Моя семья (2 часа)**

Теория (1 час): твой посёлок (село, город). Происхождение улиц и их названий. Твоя родная школа. Учреждения, организации, предприятия. Мой дом. Моя семья. Война в истории моей семьи.

Практика (1 час): создание анимационного ролика, слайдовой презентации, буклета, викторин, кроссвордов по темам раздела.



## **РАЗДЕЛ 2. «БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ» (8 ЧАСОВ)**

### **Тема 2.1. Основные источники опасности в быту (4 часа)**

Теория (2 часа): основные источники опасности в быту. Источники и профилактика травм в быту. Бытовая химия. Отравления и их профилактика.

Практика (2 часа): отработка действий при ЧС в быту. Решение ситуационных задач.

### **Тема 2.2. Правила пользования газом и электричеством. Пожарная безопасность в жилых домах. Один дома. Домашние животные (4 часа)**

Теория (2 часа): правила пользования газом и электричеством. Пожарная безопасность в жилых домах. Один дома. Домашние животные.

Практика (2 часа): отработка действий при ЧС в быту. Решение ситуационных задач

## **РАЗДЕЛ 3. «БЕЗОПАСНОСТЬ НА ТРАНСПОРТЕ» (10 ЧАСОВ)**

### **Тема 3.1. Правила дорожного движения. Безопасность пешехода. Безопасность велосипедиста. Правила поведения при ДТП (4 часа)**

Теория (2 часа): правила дорожного движения. Безопасность пешехода. Безопасность велосипедиста. Правила поведения при ДТП.

Практика (2 часа): решение ситуационных задач.

### **Тема 3.2. Пассажир. Безопасность на железнодорожном транспорте, в метро, на водном и воздушном транспорте (6 часов)**

Теория (2 часа): пассажир. Безопасность на железнодорожном транспорте и в метро. Безопасность на водном и воздушном транспорте. Правила поведения при ДТП.

Практика (4 часа): решение ситуационных задач. Создание анимационного ролика, слайдовой презентации, буклета, викторин, кроссвордов по темам раздела.

## **РАЗДЕЛ 4. «БЕЗОПАСНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ» (8 ЧАСОВ)**

### **Тема 4.1. Источники опасности в общественных местах. Основные риски в экстремальных ситуациях криминогенного характера в общественных местах (4 часа)**

Теория (2 часа): источники опасности в общественных местах. Основные риски в ситуациях криминогенного характера в общественных местах.

Практика (2 часа): отработка действий человека в экстремальных ситуациях криминогенного характера в общественных местах. Решение ситуационных задач.

**Тема 4.2. Пожарная безопасность в общественных местах. Правила поведения в толпе, при массовых беспорядках, панике (4 часа)**

Теория (2 часа): пожарная безопасность в общественных местах. Правила поведения в толпе, при массовых беспорядках, панике.

Практика (2 часа): отработка действий человека при пожарах и массовых беспорядках, панике в общественных местах. Решение ситуационных задач.

**РАЗДЕЛ 5. «БЕЗОПАСНОСТЬ В СОЦИУМЕ» (16 ЧАСОВ)**

**Тема 5.1. Культура взаимодействия с окружающими людьми. Конфликты, их предупреждение и выход из них (4 часа)**

Теория (2 часа): культура взаимодействия с окружающими людьми. Конфликты, их предупреждение и выход из них. Буллинг и троллинг в школьной среде. Как не стать жертвой манипуляторов и мошенников.

Практика (2 часа): решение ситуационных задач.

**Тема 5.2. Опасные увлечения молодёжи. Ответственность несовершеннолетних (4 часа)**

Теория (2 часа): опасные увлечения молодёжи. Ответственность несовершеннолетних.

Практика (2 часа): решение ситуационных задач.

**Тема 5.3. Безопасность в информационном пространстве. Опасные и вредоносные компьютерные программы. Опасный контент (4 часа)**

Теория (2 часа): безопасность в информационном пространстве. Опасные и вредоносные компьютерные программы. Опасный контент. Роль личности в профилактике вовлечения в деструктивные течения и группы.

Практика (2 часа): решение ситуационных задач.

**Тема 5.4. Экстремизм. Терроризм. Ксенофобия (межнациональная рознь). Сепаратизм. Основы противодействия (4 часа)**

Теория (2 часа): экстремизм. Терроризм. Ксенофобия (межнациональная рознь). Сепаратизм. Основы противодействия. Особенности профилактики и борьбы с проявлениями экстремизма, терроризма и ксенофобии в молодежной среде. Привлечение конфессий.

Практика (2 часа): отработка действий человека при угрозе террористического акта. Решение ситуационных задач.

**РАЗДЕЛ 6. «ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ПРИРОДНОГО И ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА» (12 ЧАСОВ)**

**Тема 6.1. Чрезвычайные ситуации техногенного характера (4 часа)**

Теория (2 часа): чрезвычайные ситуации техногенного характера. ЧС техногенного характера, характерные для региона проживания. Причины и

последствия. Крупнейшие техногенные катастрофы в современной России и за рубежом. Правила поведения человека при ЧС техногенного характера.

Практика (2 часа): отработка действий человека при ЧС техногенного характера. Решение ситуационных задач.

### **Тема 6.2. Чрезвычайные ситуации природного характера (4 часа)**

Теория (2 часа): ЧС природного характера ( землетрясения, извержения вулканов, цунами, сели, природные пожары и др.). ЧС природного характера, характерные для региона проживания. Правила поведения человека при ЧС природного характера.

Практика (2 часа): отработка действий человека при ЧС природного характера. Решение ситуационных задач.

### **Тема 6.3. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Способы защиты населения от ЧС (4 часа)**

Теория (2 часа): защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Способы защиты населения от ЧС. ФЗ о защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (ФЗ № 68-ФЗ от 21.12.1994 г.). МЧС РФ. ГУ МЧС по Оренбургской области. Порядок действий по сигналам оповещения.

Практика (2 часа): отработка действий человека по сигналам оповещения. Решение ситуационных задач.

## **РАЗДЕЛ 7. «БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ» (28 ЧАСОВ)**

### **Тема 7.1. Виды автономного существования. Причины вынужденной автономии (4 часа)**

Теория (2 часа): виды автономного существования. Причины вынужденной автономии.

Практика (2 часа): отработка способов преодоления стресса и страха. Аутотренинг. Возможности организма.

### **Тема 7.2. Устройство и обустройство временного жилища и укрытий (4 часа)**

Теория (2 часа): устройство и обустройство временного жилища и укрытий. Выбор места. Постройка временных укрытий. Виды зимних укрытий.

Практика (2 часа): отработка навыков на местности. Изготовление макетов временных укрытий.

### **Тема 7.3. Добывание огня (4 часа)**

Теория (2 часа): добывание огня. Выбор места для костра и заготовка топлива. Способы добычи огня. Сохранение огня. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнём и заготовке дров.

Практика (2 часа): отработка навыков укладки наиболее распространённых типов костров. Изготовление макетов типов костров.

#### **Тема 7.4. Добыча и очистка воды (4 часа)**

Теория (2 часа): добыча и очистка воды. Фильтр для очистки воды. Конденсатор влаги.

Практика (2 часа): изготовление простейшего фильтра для очистки воды и конденсатора влаги.

#### **Тема 7.5. Добыча пищи в условиях автономного существования (4 часа)**

Теория (2 часа): добыча пищи. Растительная и животная пища. Съедобные и ядовитые растения (региона проживания). Изготовление самодельных приспособлений для добывания пищи (ловля рыбы и др.). Узлы. Техника вязания узлов.

Практика (2 часа): изготовление самодельных приспособлений для добывания пищи (ловля рыбы и др.). Вязание узлов: прямой, проводник, академический, восьмёрка, ткацкий, стремя, схватывающий, шкотовый, брамшкотовый, булинь, калмыцкий.

#### **Тема 7.6. Правила безопасного поведения в дикой природе (4 часа)**

Теория (2 часа): правила безопасного поведения на водоёмах. Правила безопасного поведения в горах и в лесу.

Практика (2 часа): отработка действий безопасного поведения в дикой природе. Решение ситуационных задач.

#### **Тема 7.7. Сигналы бедствия и способы подачи (6 часов)**

Теория (2 часа): сигналы бедствия и способы подачи. Международная кодовая таблица сигналов.

Практика (4 часа): отработка навыков подачи сигналов бедствия (в т.ч. и на время). Промежуточная аттестация (викторина)

### **РАЗДЕЛ 8. «ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ» (32 ЧАСА)**

#### **Тема 8.1. Топография, карты (4 часа)**

Теория (2 часа): определение топографии, карты, их значение для государства, для человека. Топографическая карта. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Условные знаки топографических карт. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам.

Практика (2 часа): работа с черно-белыми и цветными картами. Топографический диктант. Определение объектов по карте: элементов рельефа и горизонталей.

### **Тема 8.2. Топографические знаки (4 часа)**

Теория (2 часа): масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Условные знаки спортивных карт. Изображение рельефа на топографических картах. Построение профиля маршрута. Защита карты от непогоды на соревнованиях, в походе.

Практика (2 часа): работа с картами. Построение профилей движения.

### **Тема 8.3. Масштаб, виды масштабов (4 часа)**

Теория (2 часа): масштаб, виды масштабов. Масштабы спортивных карт. Способы измерения расстояний на местности и по карте, курвиметр. Средний шаг. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Практика (2 часа): работа с картами. Численный и линейный масштабы. Измерение среднего шага. Работа с курвиметром измерений по карте. Развитие глазомера.

### **Тема 8.4. Компас. Ориентир. Азимут (4 часа)**

Теория (2 часа): назначение компаса, история развития. Устройство компаса. Типы компасов. Правила обращения. Ориентир. Азимут. Истинный и магнитный азимут. Измерение азимута на объект и по карте, определение объекта по азимуту (обратная и прямая засечки).

Практика (2 часа): ориентирование карты по компасу; упражнения на определение азимута на предмет (обратная засечка) и предмета по азимуту (прямая засечка), измерение азимута на карте.

### **Тема 8.5. Движение по азимуту (4 часа)**

Теория (2 часа): движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Ориентирование карты.

Практика (2 часа): работа с картами. Отработка навыков азимутального хода. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Упражнения на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

### **Тема 8.6. Ориентирование без компаса (4 часа)**

Теория (2 часа): ориентирование без компаса. Ориентирование по местным предметам. Ориентирование по часам, Солнцу, Луне, звёздам. Изготовление простейшего компаса из подручных средств.

Практика (2 часа): работа с картами. Упражнения по определению сторон горизонта по местным признакам, Солнцу, Луне, Полярной звезде. Компас своими руками.

### **Тема 8.7. Ориентирование в походе (4 часа)**

Теория (2 часа): ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Движение по легенде – подробному описанию пути.

Практика (2 часа): упражнения по ориентированию. Отработка точек стояния на карте; разработка оптимальных маршрутов движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

### **Тема 8.8. Действия при потере ориентировки (потери карты) (4 часа)**

Теория (2 часа): действия при потере ориентировки (потери карты). Порядок действий: прекращение движения, анализ пройденного маршрута, поиск отличительных ориентиров, выход на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Дисциплина и самоконтроль. Разделение группы. Действия отдельного участника в случае потери ориентировки, отставания от группы. Общение со спасателями.

Практика (2 часа): отработка действий движений группы при потере ориентировки. Что делать если ты отстал от группы?

## **РАЗДЕЛ 9. «ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКОЙ ПОДГОТОВКИ» (20 ЧАСОВ)**

### **Тема 9.1. Здоровье и факторы, его определяющие. Группы здоровья. Понятие о гигиене (4 часа)**

Теория (2 часа): здоровье и факторы, его определяющие. Группы здоровья. Понятие о гигиене, её значение и основные задачи. Личная гигиена человека (гигиена тела, водные процедуры, гигиена одежды и обуви). Здоровый образ жизни. Закаливание. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, проблема наркомании.

Практика (2 часа): разучивание комплекса упражнений гимнастики. Создание анимационного ролика, слайдовой презентации, буклета, викторин, кроссвордов по теме раздела.

### **Тема 9.2. Инфекционные заболевания. Иммуитет. Вакцинация. Неинфекционные заболевания (4 часа)**

Теория (2 часа): инфекционные заболевания (брюшной тиф, сибирская язва, оспа, чума, грипп, коронавирусная инфекция COVID-19). Иммуитет. Вакцинация. Профилактика инфекционных заболеваний. Неинфекционные заболевания и их профилактика.

Практика (2 часа): отработка действий человека при инфекционных и неинфекционных заболеваниях. Решение ситуационных задач. Создание простейшей ватно-марлевой повязки.

**Тема 9.3. Оказание первой помощи. Правовые основы оказания первой помощи. Первая помощь при травмах и ранах (4 часа)**

Теория (2 часа): оказание первой помощи. Правовые основы оказания первой помощи. Первая помощь при травмах и ранах.

Практика (2 часа): отработка действий человека при наложении повязок и шин. Решение ситуационных задач.

**Тема 9.4. Первая помощь при отсутствии сознания. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути (утоплении). Первая помощь при воздействии высоких и низких температур (4 часа)**

Теория (2 часа): первая помощь при отсутствии сознания. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути (утоплении). Первая помощь при воздействии высоких и низких температур.

Практика (2 часа): отработка действий человека при воздействии высоких и низких температур. Решение ситуационных задач.

**Тема 9.5. Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы, состояния пострадавшего (4 часа)**

Теория (2 часа): способы транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы, состояния пострадавшего, количества участников, характера местности. Изготовление мягких носилок, волокуш.

Практика (2 часа): отработка навыков транспортировки пострадавшего. Плетение браслета выживания.

**РАЗДЕЛ 10. «ОСНОВЫ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ» (14 ЧАСОВ)**

**Тема 10.1. Строевая подготовка. Строевые приёмы (4 часа)**

Теория (2 часа): строевая подготовка. Строевые приёмы и движения без оружия с исполнением военно-строевой песни.

Практика (2 часа): отработка строевых приёмов и движений без оружия с исполнением военно-строевой песни.

**Тема 10.2. Правила воинского приветствия без оружия на месте и в движении (4 часа)**

Теория (2 часа): правила воинского приветствия без оружия на месте и в движении.

Практика (2 часа): отработка правил воинского приветствия без оружия на месте и в движении.

### **Тема 10.3. Стрельба из пневматической винтовки. Техника безопасности (4 часа)**

Теория (2 часа): стрельба из пневматической винтовки Иж 38 (Иж 32) или их модификаций из положения «лёжа», «сидя», «стоя». Техника безопасности.

Практика (2 часа): отработка навыков стрельбы.

### **Тема 10.4. Выполнение нормативов по стрелковой подготовке. (Лазерный тир) (2 часа)**

Практика (2 часа): выполнение нормативов по стрелковой подготовке. (Лазерный тир).

## **РАЗДЕЛ 11. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (14 ЧАСОВ)**

### **Тема 11.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений (2 часа)**

Теория (2 часа): краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений. Костно - связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Закаливание. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления

### **Тема 11.2. Упражнения для рук и плечевого пояса (2 часа)**

Практика (2 часа): упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

### **Тема 11.3. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых человеку (2 часа)**

Теория (2 часа): характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых человеку: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Значение тренировочных походов: приспособление организма к экстремальным условиям. Привыкание к



нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого.

#### **Тема 11.4. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки (2 часа)**

Практика (2 часа): упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

#### **Тема 11.5. Упражнения для ног (2 часа)**

Практика (2 часа): упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

#### **Тема 11.6. Упражнения с сопротивлением (2 часа)**

Практика (2 часа): упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### **Тема 11.7. Упражнения с предметами (2 часа)**

Практика (2 часа): упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

### **РАЗДЕЛ 12. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (14 ЧАСОВ)**

#### **Тема 12.1. Упражнения на развитие выносливости (2 часа)**

Практика (2 часа): упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Бег «в гору». Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

#### **Тема 12.2. Упражнения на развитие быстроты (2 часа)**

Практика (2 часа): упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте

в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками (конусами). Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

### **Тема 12.3. Упражнения для развития ловкости и прыгучести (2 часа)**

Практика (2 часа): упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег - прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

### **Тема 12.4. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения (2 часа)**

Практика (2 часа): гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

### **Тема 12.5. Упражнения для развития силы (2 часа)**

Практика (2 часа): упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 - 4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и

двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

### **Тема 12.6. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп без предметов и с предметами (2 часа)**

Практика (2 часа): упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой (40 - 60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

### **Тема 12.7. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц (2 часа)**

Практика (2 часа): упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

## **РАЗДЕЛ 13. «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (6 ЧАСОВ)**

### **Тема 13.1. Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания (2 часа)**

Теория (1 час): внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания. Познавательные процессы: ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, воображение. Определение, виды, структура и характеристики внимания. Факторы, влияющие на произвольное внимание. Определение памяти, основные процессы и продуктивность памяти, виды памяти, механизмы запоминания, индивидуальные особенности собственной памяти. Мнемотехника. Понятие «мышление», виды мышления, мыслительные операции, пути развития и активизации мышления.

Практика (1 час): упражнения на диагностику и развитие внимания, памяти.

### **Тема 13.2. Самосознание. «Я – концепция». Самооценка (2 часа)**

Теория (1 час): самосознание. «Я – концепция». Самооценка. Особенности поведения людей в зависимости от характера самооценки. Самоотношение и самоуважение. Уверенность в себе. Права человека, позволяющие поддерживать уверенность в себе.

Практика (1 час): тесты «Самооценка», «Эгоист или альтруист», создание собственного герба.

### **Тема 13.3. Эмоции и чувства. Стресс. Определение чувств (2 часа)**

Теория (1 час): эмоции и чувства. Стресс. Определение чувств. Формы переживания чувств: эмоции, аффекты, настроение, стрессовые состояния. Стресс, стадии его развития и влияние на организм человека. Как справиться со стрессом.

Практика (1 час): упражнения «Изобрази эмоцию», тест на стрессоустойчивость, аутотренинг.

### **Итоговое занятие (2 часа)**

Практика (2 часа): итоговая аттестация (викторина).

## **2.5. Рабочая программа**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Наименование дополнительной общеразвивающей программы, к которой составлена рабочая программа	Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Человек и безопасность» (1 год, 192 часа, авторы-составители: Кусниязов М.М., Жакасов И.С.)
Форма обучения	Очно-заочная
Место реализации	Программа реализуется на базе общеобразовательных организаций Оренбургской области на основе сетевого договора
Перечень значимых мероприятий муниципального, регионального, всероссийского уровня, международного уровня, где обучающиеся смогут продемонстрировать результаты освоения программы	1. Школьный, муниципальный, региональный и заключительный этапы Всероссийской олимпиады школьников. 2. Военно-спортивная игра «Зарница». 3. Мероприятия, конкурсы, чемпионаты патриотической, спортивной, туристической направленности.

## Тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов по программе	Форма проведения занятия	Планируемые результаты
				Обучающийся будет:
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	Комбинированное занятие	- иметь мотивацию на освоение программы; - знать правила комплексной безопасности
<b>Раздел 1. «Краеведение и экология»</b>		<b>4</b>		Обучающийся будет:
<b>2.</b>	Тема 1.1. Родное Оренбуржье: становление, история, развитие	2	Комбинированное занятие	- знать краеведческий материал по Оренбуржью; - знать и гордиться славной историей своего родного края;
<b>3.</b>	Тема 1.2. Моя малая Родина. Моя семья	2	Комбинированное занятие	- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей
<b>Раздел 2. «Безопасность в быту»</b>		<b>8</b>		Обучающийся будет:
<b>4.</b>	Тема 2.1. Основные источники опасности в быту	2	Теоретическое занятие	- знать основные источники бытовых травм и их профилактик;
<b>5.</b>	Тема 2.1. Основные источники опасности в быту	2	Практическое занятие	- оценивать риски нарушения правил и мер безопасности;
<b>6.</b>	Тема 2.2. Правила пользования газом и электричеством. Пожарная безопасность в жилых домах. Один дома. Домашние животные	2	Теоретическое занятие	- уметь правильно действовать при угрозе жизни; - оценивать риски нарушения правил и мер безопасности;
<b>7.</b>	Тема 2.2. Правила пользования газом и электричеством. Пожарная безопасность в жилых домах. Один дома. Домашние животные	2	Практическое занятие	- решать ситуационные задачи
<b>Раздел 3. «Безопасность на транспорте»</b>		<b>10</b>		Обучающийся будет:
<b>8.</b>	Тема 3.1. Правила дорожного движения. Безопасность пешехода. Безопасность велосипедиста. Правила поведения при ДТП.	2	Теоретическое занятие	- знать ПДД, обязанности пешехода, велосипедиста; - оценивать риски нарушения правил и мер безопасности;
<b>9.</b>	Тема 3.1. Правила дорожного движения. Безопасность пешехода. Безопасность велосипедиста. Правила поведения при ДТП	2	Практическое занятие	- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей; - решать ситуационные задачи
<b>10.</b>	Тема 3.2. Пассажиры. Безопасность на железнодорожном транспорте, в метро, на водном и воздушном транспорте. Правила поведения при ДТП	2	Теоретическое занятие	

11.	Тема 3.2. Пассажир. Безопасность на железнодорожном транспорте, в метро, на водном и воздушном транспорте. Правила поведения при ДТП	2	Практическое занятие		
12.	Тема 3.2. Пассажир. Безопасность на железнодорожном транспорте, в метро, на водном и воздушном транспорте. Правила поведения при ДТП	2	Практическое занятие		
<b>Раздел 4. «Безопасность в общественных местах»</b>		<b>8</b>		<b>Обучающийся будет:</b>	
13.	Тема 4.1. Источники опасности в общественных местах. Основные риски в ситуациях криминогенного характера в общественных местах	2	Теоретическое занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать, как правильно вести себя при ЧС в общественных местах;</li> <li>- оценивать риски нарушения правил и мер безопасности;</li> <li>- уметь правильно действовать при угрозе жизни;</li> <li>- решать ситуационные задачи</li> </ul>	
14.	Тема 4.1. Источники опасности в общественных местах. Основные риски в ситуациях криминогенного характера в общественных местах	2	Практическое занятие		
15.	Тема 4.2. Пожарная безопасность в общественных местах. Правила поведения в толпе, при массовых беспорядках, панике	2	Теоретическое занятие		
16.	Тема 4.2. Пожарная безопасность в общественных местах. Правила поведения в толпе, при массовых беспорядках, панике	2	Практическое занятие		
<b>Раздел 5. «Безопасность в социуме»</b>		<b>16</b>			<b>Обучающийся будет:</b>
17.	Тема 5.1. Культура взаимодействия с окружающими людьми. Конфликты, их предупреждение и выход из них	2	Теоретическое занятие		
18.	Тема 5.1. Культура взаимодействия с окружающими людьми. Конфликты, их предупреждение и выход из них	2	Практическое занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- нести ответственность за противоправные действия;</li> <li>- уметь правильно действовать при угрозе жизни;</li> <li>- уметь действовать при угрозе террористического акта;</li> <li>- решать ситуационные задачи;</li> <li>- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую информацию в соответствии с</li> </ul>	
19.	Тема 5.2. Опасные увлечения молодёжи. Ответственность несовершеннолетних	2	Теоретическое занятие		
20.	Тема 5.2. Опасные увлечения молодёжи. Ответственность несовершеннолетних	2	Практическое занятие		

21.	Тема 5.3. Безопасность в информационном пространстве. Опасные и вредоносные компьютерные программы. Опасный контент	2	Теоретическое занятие	учебной задачей
22.	Тема 5.3. Безопасность в информационном пространстве. Опасные и вредоносные компьютерные программы. Опасный контент	2	Практическое занятие	
23.	Тема 5.4. Экстремизм. Терроризм. Ксенофобия (межнациональная рознь). Сепаратизм. Основы противодействия	2	Теоретическое занятие	
24.	Тема 5.4. Экстремизм. Терроризм. Ксенофобия (межнациональная рознь). Сепаратизм. Основы противодействия	2	Практическое занятие	
<b>Раздел 6. «Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера»</b>		<b>12</b>		Обучающийся будет:
25.	Тема 6.1. Чрезвычайные ситуации техногенного характера	2	Теоретическое занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать виды и особенности ЧС природного и техногенного характера;</li> <li>- оценивать риски нарушения правил и мер безопасности;</li> <li>- знать правила поведения человека при ЧС природного и техногенного характера;</li> <li>- уметь правильно действовать при возникновении ЧС;</li> <li>- решать ситуационные задачи;</li> <li>- знать законодательную базу защиты населения от ЧС;</li> <li>- уметь действовать по общепринятым сигналам оповещения</li> </ul>
26.	Тема 6.1. Чрезвычайные ситуации техногенного характера	2	Практическое занятие	
27.	Тема 6.2. Чрезвычайные ситуации природного характера	2	Теоретическое занятие	
28.	Тема 6.2. Чрезвычайные ситуации природного характера	2	Практическое занятие	
29.	Тема 6.3. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Способы защиты населения от ЧС	2	Теоретическое занятие	
30.	Тема 6.3. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Способы защиты населения от ЧС	2	Практическое занятие	
<b>Раздел 7. «Безопасность в природной среде»</b>		<b>30</b>		Обучающийся будет:
31.	Тема 7.1. Виды автономного существования. Причины вынужденной автономии	2	Теоретическое занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать причины вынужденной автономии, возможности организма человека</li> <li>- уметь преодолевать стрессовые ситуации и страх</li> </ul>
32.	Тема 7.1. Виды автономного существования. Причины вынужденной автономии	2	Практическое занятие	
33.	Тема 7.2. Устройство и обустройство временного жилища и укрытий	2	Теоретическое занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать, как устроить временное жилище, укрытие</li> </ul>

34.	Тема 7.2. Устройство и обустройство временного жилища и укрытий	2	Практическое занятие	- уметь сооружать временное жилище, укрытие
35.	Тема 7.3. Добывание огня	2	Теоретическое занятие	- знать способы добывания огня, как сохранить его, меры безопасности с огнём
36.	Тема 7.3. Добывание огня	2	Практическое занятие	- уметь добывать огонь с помощью различных средств
37.	Тема 7.4. Добыча и очистка воды	2	Теоретическое занятие	- знать способы добывания огня, его очистки
38.	Тема 7.4. Добыча и очистка воды	2	Практическое занятие	- уметь делать простейшую фильтрацию воды
39.	Тема 7.5. Добыча пищи в условиях автономного существования	2	Теоретическое занятие	- знать способы добычи растительной и животной пищи; - определять ядовитые растения; - знать виды различных узлов
40.	Тема 7.5. Добыча пищи в условиях автономного существования	2	Практическое занятие	- уметь делать простейшие приспособления для ловли животных, рыбы; - уметь вязать узлы
41.	Тема 7.6. Правила поведения в дикой природе	2	Теоретическое занятие	- оценивать риски нарушения правил и мер безопасности в природе
42.	Тема 7.6. Правила поведения в дикой природе	2	Практическое занятие	- уметь действовать безопасно в горах, лесу, на водоёмах
43.	Тема 7.7. Сигналы бедствия и способы подачи	2	Теоретическое занятие	- знать сигналы бедствия и способы их подачи
44.	Тема 7.7. Сигналы бедствия и способы подачи	2	Практическое занятие	- уметь правильно подавать сигналы бедствия
45.	Тема 7.7. Сигналы бедствия и способы подачи	2	Практическое занятие	- знать уровень усвоения тем программы
<b>Раздел 8. «Топография и ориентирование»</b>		<b>32</b>		Обучающийся будет:
46.	Тема 8.1. Топография, карты	2	Теоретическое занятие	- знать информацию о топографических картах
47.	Тема 8.1. Топография, карты	2	Практическое занятие	- уметь работать с картой, проводить построения и расчёты
48.	Тема 8.2. Топографические знаки	2	Теоретическое занятие	- знать виды изображений рельефа
49.	Тема 8.2. Топографические знаки	2	Практическое занятие	- уметь работать с картой, проводить построения и расчёты
50.	Тема 8.3. Масштаб, виды масштабов	2	Теоретическое занятие	- знать виды масштабов
51.	Тема 8.3. Масштаб, виды масштабов способ	2	Практическое занятие	- уметь пользоваться курвиметром, развивать глазомер
52.	Тема 8.4. Компас. Ориентир. Азимут	2	Теоретическое занятие	- знать об азимуте, ориентировании
53.	Тема 8.4. Компас. Ориентир. Азимут	2	Практическое занятие	- уметь работать с картой; - уметь находить своё местонахождение на местности с помощью карт



54.	Тема 8.5. Движение по азимуту	2	Теоретическое занятие	- уметь двигаться по азимуту
55.	Тема 8.5. Движение по азимуту	2	Практическое занятие	- уметь работать с картой, проводить построения и расчёты
56.	Тема 8.6. Ориентирование без компаса	2	Теоретическое занятие	- уметь изготавливать простейший компас
57.	Тема 8.6. Ориентирование без компаса	2	Практическое занятие	- уметь работать с картой, проводить построения и расчёты
58.	Тема 8.7. Ориентирование в походе	2	Теоретическое занятие	- знать ориентирование в условиях плохой видимости
59.	Тема 8.7. Ориентирование в походе	2	Практическое занятие	- уметь работать с картой, проводить построения и расчёты
60.	Тема 8.8. Действия при потере ориентировки (потери карты)	2	Теоретическое занятие	- знать порядок действий при дезориентации
61.	Тема 8.8. Действия при потере ориентировки (потери карты)	2	Практическое занятие	- уметь работать с картой, проводить построения и расчёты
<b>Раздел 9. «Основы медицинских знаний»</b>		<b>20</b>		<b>Обучающийся будет:</b>
62.	Тема 9.1. Здоровье и факторы, его определяющие. Группы здоровья. Понятие о гигиене	2	Теоретическое занятие	- знать о важности гигиены, здорового образа жизни, закаливания
63.	Тема 9.1. Здоровье и факторы, его определяющие. Группы здоровья. Понятие о гигиене	2	Практическое занятие	- создавать текстовую, видео, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей
64.	Тема 9.2. Инфекционные заболевания. Иммунитет. Вакцинация. Неинфекционные заболевания	2	Теоретическое занятие	- знать об опасных инфекциях и важности вакцинации
65.	Тема 9.2. Инфекционные заболевания. Иммунитет. Вакцинация. Неинфекционные заболевания	2	Практическое занятие	- решать ситуационные задачи; - уметь делать простейшее СИЗ
66.	Тема 9.3. Оказание первой помощи. Правовые основы оказания первой помощи. Первая помощь при травмах и ранах	2	Теоретическое занятие	- знать о видах помощи при различных травмах
67.	Тема 9.3. Оказание первой помощи. Правовые основы оказания первой помощи. Первая помощь при травмах и ранах	2	Практическое занятие	- уметь правильно накладывать повязки и шины при травмах
68.	Тема 9.4. Первая помощь при отсутствии сознания. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути (утоплении). Первая помощь при воздействии высоких и низких температур	2	Теоретическое занятие	- знать первую помощь при асфиксии, ожогах, обморожениях

69.	Тема 9.4. Первая помощь при отсутствии сознания. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути (утоплении). Первая помощь при воздействии высоких и низких температур	2	Практическое занятие	- уметь правильно действовать при асфиксии, ожогах
70.	Тема 9.5. Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы, состояния пострадавшего	2	Теоретическое занятие	- знать способы транспортировки пострадавших
71.	Тема 9.5. Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы, состояния пострадавшего	2	Практическое занятие	- уметь делать носилки из подручных средств, плести браслет безопасности
<b>Раздел 10. «Основы военной подготовки»</b>		<b>14</b>		<b>Обучающийся будет:</b>
72.	Тема 10.1. Строевая подготовка. Строевые приёмы	2	Теоретическое занятие	- выполнять строевые приёмы на месте, в движении без оружия и с оружием; - выполнять строевые приёмы в составе подразделения в движении, при перестроении отделения (взвода); - знать о назначении и порядке применения шанцевого инструмента; - выполнять практические действия по стрельбе; - оценивать риски нарушения правил и мер безопасности при стрельбах
73.	Тема 10.1. Строевая подготовка. Строевые приёмы	2	Практическое занятие	
74.	Тема 10.2. Правила воинского приветствия без оружия на месте и в движении	2	Теоретическое занятие	
75.	Тема 10.2. Правила воинского приветствия без оружия на месте и в движении	2	Практическое занятие	
76.	Тема 10.3. Стрельба из пневматической винтовки. Техника безопасности	2	Теоретическое занятие	
77.	Тема 10.3. Стрельба из пневматической винтовки. Техника безопасности	2	Практическое занятие	
78.	Тема 10.4. Выполнение нормативов по стрелковой подготовке. (Лазерный тир)	2	Практическое занятие	
<b>Раздел 11. «Общая физическая подготовка»</b>		<b>14</b>		
79.	Тема 11.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	2	Теоретическое занятие	- знать строение и функции человеческого организма; - понимать что такое «спортивная форма», переутомление, самоконтроль
80.	Тема 11.2. Упражнения для рук и плечевого пояса	2	Практическое занятие	- уметь выполнять упражнения для развития рук и плечевого пояса, шейного отдела
81.	Тема 11.3. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых человеку	2	Теоретическое занятие	- знать о развитии специальных физических качествах: ловкость, быстрота, выносливость

82.	Тема 11.4. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки	2	Практическое занятие	- использовать упражнения для развития правильной осанки
83.	Тема 11.5. Упражнения для ног	2	Практическое занятие	- использовать упражнения для развития мускулатуры нижних конечностей
84.	Тема 11.6. Упражнения с сопротивлением	2	Практическое занятие	- использовать упражнения для развития силовых качеств
85.	Тема 11.7. Упражнения с предметами	2	Практическое занятие	- использовать упражнения для развития ОФП
<b>Раздел 12. «Специальная физическая подготовка»</b>		<b>14</b>		Обучающийся будет:
86.	Тема 12.1. Упражнения на развитие выносливости	2	Практическое занятие	- развивать выносливость
87.	Тема 12.2. Упражнения на развитие быстроты	2	Практическое занятие	- развивать быстроту реакции
88.	Тема 12.3. Упражнения для развития ловкости и прыгучести	2	Практическое занятие	- развивать ловкость движений, прыгучесть
89.	Тема 12.4. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений	2	Практическое занятие	- развивать чёткую координацию
90.	Тема 12.5. Упражнения для развития силы	2	Практическое занятие	- развивать силовые качества
91.	Тема 12.6. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп без предметов и с предметами	2	Практическое занятие	- развивать отдельные мышечные группы; - уметь работать со штангой
92.	Тема 12.7. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц	2	Практическое занятие	- развивать гибкость и расслабление мышечных групп
<b>Раздел 13. «Психологическая подготовка»</b>		<b>6</b>		Обучающийся будет:
93.	Тема 13.1. Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания	2	Комбинированное занятие	- знать о личностных факторах выживания: внимании, памяти, мышлении; - уметь развивать память, внимание, мышление
94.	Тема 13.2. Самосознание. «Я-концепция». Самооценка	2	Комбинированное занятие	- знать о самооценке, об образе своего Я в различных ситуациях (по К.Роджерсу), об уверенности и самоуверенности; - проводить адекватную самооценку, развивать уверенность в себе

95.	Тема 13.3. Эмоции и чувства. Стресс. Определение чувств	2	Комбинированное занятие	- знать об эмоциях, эмоциональной нестабильности, чувствах; - развивать стрессоустойчивость, позитивное мышление
96.	<b>Итоговое занятие</b>	2	Практическое занятие	- владеть знаниями, полученными за период обучения
	<b>Всего часов:</b>	<b>192</b>		

## 2.6. Рабочая программа воспитания

**1. Цель воспитания** – создание условий для воспитания и социализации обучающихся, поддержки становления и развития высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России.

**Особенности организуемого воспитательного процесса:** реализация программы будет способствовать формированию жизненно важной потребности не только в изучении, но и в сознательном отношении к выполнению правил выживания в различных чрезвычайных ситуациях. Достичь этого можно лишь при четкой организации процесса воспитания, его непрерывности, учета возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков.

### 2. Виды, формы и содержание деятельности

#### *Работа с коллективом обучающихся:*

- формирование безопасного поведения на улицах и дорогах, в социуме, в природе;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной деятельности по профилактике чрезвычайных ситуаций различного характера;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание культурного участника современного общества.

#### *Работа с родителями:*

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года, проведение совместных мастер-классов, приглашение на концерты, праздники, соревнования и т.д.);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам предотвращения чрезвычайных ситуаций различного характера.

### 3. Планируемые результаты и формы их демонстрации

Результат воспитания – сформированность условий для воспитания и социализации обучающихся, поддержки становления и развития высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России

### 2.6.1. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Планируемый результат
1.	Ценности научного познания	1.Участие в проведении Дня открытых дверей (День знаний)	сентябрь	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения
		2.Всероссийская олимпиада школьников	октябрь-ноябрь	Участие и высокий результат
		3. День российской науки	февраль	Воспитание стремления к высоким показателям и гордости за свою страну
		4. Областная олимпиада школьников	март	Участие и высокий результат
2.	Духовно-нравственное направление	1.Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	октябрь	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям
		2. День народного единства	ноябрь	Воспитание чувства патриотизма и нравственного развития
		3.Международный день инвалидов	декабрь	Воспитание милосердия, ответственности, сочувствия
		4.День космонавтики. Гагаринский урок «Космос – это мы»	апрель	Воспитание гордости, патриотизма
3.	Гражданское и патриотическое направление	1. День окончания Второй Мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь	Воспитание у обучающихся патриотизма и гордости. Формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям русского народа
		2.Урок памяти	октябрь	Воспитание у обучающихся патриотизма и гордости. Формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям русского народа
		3.День Неизвестного Солдата	декабрь	Воспитание у обучающихся патриотизма и гордости. Формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям

				российского народа
		4. День защитника Отечества	февраль	Воспитание у обучающихся патриотизма и гордости
4.	Эстетическое направление	1. Поздравление ко Дню матери	ноябрь	Воспитание любви и уважения к матери, женщине
		2. Поздравление, посвященное празднику 8 марта	март	Воспитание любви и уважения к матери, женщине
		3. Всероссийская неделя музыки для детей и юношества	апрель	Воспитание чувства прекрасного, нравственных качеств, а также развитие хорошего вкуса
5.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	1. Всемирный день борьбы со СПИДом	декабрь	Сохранение и укрепление здоровья
		2. Беседа о здоровом питании	январь	Сохранение и укрепление здоровья
		3. Международный день борьбы с наркоманией и наркобизнесом	март	Сохранение и укрепление здоровья
6.	Культура безопасной жизнедеятельности	1. Неделя безопасной жизнедеятельности	по плану	Привитие навыков безопасной жизнедеятельности
		2. Акция «Мы против наркотиков и алкоголя!»	сентябрь	Привитие ЗОЖ
		3. Конкурс плакатов «Опасность: СПИД»	ноябрь	Привитие ЗОЖ
		4. Беседа «Сетевое общение и Интернет-угрозы»	февраль	Привитие навыков правильного и безопасного поведения в Интернете
		5. Неделя «Дни Здоровья»	апрель	Привитие навыков сохранения здоровья

## 2.7. Формы контроля и аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной и текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Входная диагностика (входной контроль) проводится с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и возможностей обучающихся.

Форма:

- викторина.

Текущий контроль осуществляется на занятиях для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- беседа;
- практическая работа.

Промежуточная аттестация проводится с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Форма:

- викторина.

Итоговая аттестация проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися программы (всего периода обучения по программе).

Форма:

- викторина.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов используются:

для текущего контроля:

- материалы практических работ;

для промежуточной и итоговой аттестации:

- протоколы аттестации.

## **2.8. Оценочные материалы**

### **Входная диагностика (входной контроль)**

Форма: викторина.

Описание, требования к выполнению: викторина проводится фронтально. Включает 20 заданий. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

1. Площадь территории области. (124 тыс. кв.км).
2. Кодовое обозначение Оренбургской области на автомобильных номерах . (56)
3. Как называется литосферная плита, на которой расположена область? (Евразийская)
4. Особенность географического положения (ГП) Оренбургской области, появившаяся после распада СССР. (Пограничное положение)
5. Какой зверь изображен на гербе Оренбургской области? (Куница)
6. Какой природный объект символично изображен на гербе города Оренбурга? (Река Урал как граница между Европой и Азией)
7. Какой год праздновал город Оренбург в 2024 году? (281год )
8. В каком году основана Оренбургская губерния? (1744)
9. С какой целью была организована Оренбургская экспедиция? (обустройство юго-восточных границ Российского государства, развитие торговых связей со странами Центральной Азии, строительство крупного военно-торгового центра, освоение природных богатств края)
10. Руководитель Оренбургской экспедиции. (И.К.Кириллов)
11. Назовите всех основателей города Оренбурга. (И.К.Кириллов - 1735г., В. Н. Татищев - 1739 г., И. И. Неплюев – 1743г.).
12. Почему Оренбург называли «окном» в Азию»? (положение на границе Европы и Азии, торговые пути в страны Центральной Азии)
13. Какой ресурс упоминается в «Книге к Большому чертежу» (1627г.)? (соль, гора Соляная)

14. Какие промыслы развивал П.И. Рычков в оренбургском крае? (соляной и пуховязальный)

15. За какие заслуги Оренбургская область удостоена дважды ордена Ленина? (Рекордным был урожай 1968 года – 360 миллионов пудов, за что область получила II Орден Ленина. В закрома государства было засыпано без малого 5,8 млн. тонн хлеба).

16. Самая высокая точка области. (Хребет Малый Накас, 667м)

17. Название реки, в долине которой расположена низшая точка области? (р. Чаган в Первомайском районе)

18. Какие города области расположены на реке Урал? (Орск, Новотроицк, Оренбург)

19. Какое место занимает река Урал по длине в Европе? (третье место)

20. Какой город располагается на первом месте основания Оренбурга? (г. Орск)

### **Критерии оценивания:**

высокий уровень - от 17 баллов и выше;

средний уровень - от 14 до 16 баллов;

низкий уровень - от 11 баллов и ниже.

### **Текущий контроль**

Текущий контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы, а также стимулирования работы обучающихся, мониторинга результатов и подготовки к промежуточной аттестации. Текущий контроль осуществляется как в ходе теоретических занятий посредством введения в них элементов интерактива и беседы, так и в ходе выполнения практических работ. Во время практических работ педагог осуществляет наблюдение за правильностью выполнения обучающимися инструкций и технологических карт к ним, а также отслеживает активность обучающихся в выполнении частично регламентированных и творческих заданий. Кроме наблюдения в ходе занятий текущий контроль фактического усвоения материала проводится с использованием информационных технологий, что позволяет оценить уровень практических умений и навыков.

### **Промежуточная аттестация**

Форма: викторина.

Описание, требования к выполнению: викторина проводится фронтально. Включает 30 заданий. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

1. Площадь территории области. (124 тыс. кв. км)

2. Кодовое обозначение Оренбургской области на автомобильных номерах (56)

3. Как называется литосферная плита, на которой расположена Оренбургская область? (евразийская)



4. Особенность географического положения (ГП) Оренбургской области, появившаяся после распада СССР. (пограничное положение)
5. Какой зверь изображен на гербе Оренбургской области? (куница)
6. К какой группе топографических знаков относятся - лес? (масштабные)
7. Географическая карта – это ? (это уменьшенное обобщенное изображение земной поверхности на плоскости, построенное в определенной проекции)
8. Численный масштаб – это ? (масштаб карты, выраженный дробью числитель, которой - 1, а знаменатель – число показывающее, во сколько раз уменьшены на карте линии местности)
9. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни? (северной)
10. Изобразите топографические знаки: - шоссе, - озеро, - холм, - поля
11. Определите сторону горизонта, имеющую азимут 270 градусов (З)
12. Солнце всегда восходит на ....(В)
13. Если у вас под угрозой насилия отбирают сумку, деньги, какую-то вещь, а помощи ждать неоткуда, что вы будете делать? (немедленно обращусь в полицию, зайду в лифт, нажму кнопку «вызов» и попрошу сообщить в полицию о грабеже/ не буду оказывать сопротивление, моя безопасность дороже)
14. Условные знаки с пояснением, размещенные на листе бумаги - это? (Легенда карты)
15. К какой группе топографических знаков относятся - просека? (линейные)
16. Топографические карты – это..? (общегеографические карты масштаба 1:1000000 и крупнее, подробно изображающие местность)
17. Линейный масштаб – это..? (графическое изображение численного масштаба, представляет собой шкалу, на которой деления соответствуют определенным расстояниям на местности)..
18. Какой стороны у одиноко стоящего дерева гуще крона? (южной)
19. Изобразите топографические знаки: смешанный лес, железная дорога, заросли кустарника, тропинка
20. Определите сторону горизонта, имеющую азимут 180 градусов (Ю)
21. Заходит солнце всегда на ... (З)
22. Для подачи сигнала бедствия используют? (фольгу, зеркало, огонь, дым)
23. Чтобы перевести численный масштаб в именованный, нужно число в численном масштабе ..... (поделить на 100, так как эта величина указана в сантиметрах)
24. Вандализм – это...? (жестокое обращение с животными. уничтожение или повреждение памятников истории, культуры, природных комплексов; надругательство над телами умерших и местами их захоронения; осквернение зданий или иных сооружений, порча имущества на общественном транспорте или в иных общественных местах)

25. Первая помощь – это...? (совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы или внезапно заболевшего человека)

26. От чего зависит тормозной путь машины? (от скорости машины, от массы машины, от состояния шин, от состояния дорожного покрытия)

27. В какую сторону следует посмотреть в первую очередь при переходе дороги? (В левую сторону)

28. Назовите последствия конфликтов? (стресс, психические расстройства, когнитивные нарушения)

29. Назовите основные причины, того что люди становятся жертвами насилия? (вследствие собственной беспечности и незнания правил личной безопасности)

30. Почему нельзя тушить горящие электроприборы водой? (может ударить током)

### **Критерии оценивания:**

высокий уровень - от 25 до 30 баллов;

средний уровень - от 16 до 24 баллов;

низкий уровень - от 15 баллов и ниже.

### **Итоговая аттестация**

Форма: викторина.

Описание, требования к выполнению: викторина проводится фронтально. Включает 30 заданий. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

1. Какой природный объект символично изображен на гербе города Оренбурга? (река Урал как граница между Европой и Азией)

2. Какой год праздновал город Оренбург в 2024 году? (281 год)

3. В каком году основана Оренбургская губерния? (1744 г.)

4. С какой целью была организована Оренбургская экспедиция? (обустройство юго-восточных границ Российского государства, развитие торговых связей со странами Центральной Азии, строительство крупного военно-торгового центра, освоение природных богатств края)

5. Руководитель Оренбургской экспедиции. (И.К.Кириллов)

6. На сколько градусов нужно повернуться, чтобы смотреть на юг, если ты стоишь лицом на север? (на 180°).

7. Первый компас появился в ?...(Китае).

8. Какие службы входят в систему обеспечения безопасности города? (пожарная охрана, скорая помощь, служба газа, служба спасения)

9. Какие люди должны вызвать у вас подозрения? (подозрительные лица со шрамами, татуировками, без зубов, с характерным стилем одежды)

10. Какие данные необходимо назвать при вызове по телефону службы безопасности? (фамилия и имя, номер телефона, адрес жительства, причину вызова)

11. От чего зависит тормозной путь машины? (от скорости машины, от массы машины, от состояния шин, от состояния дорожного покрытия)

12. Как называется участок дороги для передвижения пешеходов? (тротуар.)

13. Какие места в городе наиболее криминогенные? (окраины, рынки, вокзалы)

14. Применение насилия к гражданам, либо угроза его применения, а равно уничтожение или повреждение имущества; грубое нарушение общественного порядка; проявление явного неуважения к обществу – это...? (хулиганство)

15. В чём заключается сущность первой помощи? (в прекращении дальнейшего воздействия травмирующих факторов, проведении простейших мероприятий и обеспечении скорейшей транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение)

16. Эпидемия – это..? (широкое распространение инфекционного (заразного) заболевания, значительно превышающее обычно регистрируемый в данной территории уровень заболеваемости)

17. При выборе конечной точки маршрута туристического похода нужно учитывать, что расчет светлого времени должен быть достаточным для возвращения в исходную точку с резервом не менее чем – на сколько? (1 ч.)

18. К наиболее опасным террористическим актам можно относиться? (похищение людей с целью получения выкупа и угроза физического уничтожения заложника; взрывы в местах массового скопления людей)

19. Для подачи сигнала бедствия используют? (фольгу, зеркало, огонь, дым)

20. Как связаны созвездия Большая Медведица, Малая Медведица с ориентированием? (по ним можно определить север)

21. Если встать лицом на запад, то слева будет? (юг)

22. К средствам бытовой химии относятся различные вещества и жидкости. По степени опасности препараты бытовой химии подразделяют на ядовитые (опасные). Назовите их? (для борьбы с насекомыми, грызунами, лакокрасочные, дезинфицирующие, лекарства)

23. Почему нельзя включать свет в помещении, если пахнет газом? (может произойти взрыв)

24. Что такое остановочный путь автомобиля? (путь, который проходит машина с момента, когда водитель замечает препятствие, до полной остановки машины)

25. Применение насилия к гражданам, либо угроза его применения, а равно уничтожение или повреждение имущества; грубое нарушение общественного порядка; проявление явного неуважения к обществу – это....? (хулиганство)

26. Назовите способы решения конфликта? (силовой, уклонение, компромисс, сотрудничество)

27. Почему во время сильной грозы нельзя прятаться под одиночно стоящим деревом? (п.ч. во время грозы в одиночно стоящие деревья чаще всего ударяют молнии)

28. Появившись, инфекция может почти одновременно поразить население обширных зон, вызывая массовые эпидемии. Такое распространение заболевания называют ..? (пандемия)

29. Деятельность человека при вынужденной автономии направлена на...? (на выживание)

30. Основной фактор, приводящий к гибели людей, неожиданно оказавшихся в дикой природе без средств существования – это..? (паника)

### Критерии оценивания:

высокий уровень – от 25 до 30 баллов;

средний уровень – от 16 до 24 баллов;

низкий уровень – от 15 баллов и ниже.

### Диагностические материалы

Оценка уровня достижения результатов по программе обеспечивается комплексом согласованных между собой оценочных средств.

Оценка уровня освоения программы осуществляется по следующим показателям:

Личностное развитие;

Метапредметные умения и навыки;

Предметные умения и навыки;

Теоретическая и практическая подготовка обучающихся.

По каждому из показателей выделены критерии и определены уровни результативности: высокий, средний, низкий. Они занесены в таблицу ниже.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<b>Предметные результаты</b>			
1. Теоретическая подготовка: 1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем ½ объема знаний)	Викторина
		- средний уровень (овладел более ½ объема знаний)	
		- высокий уровень (освоил практически весь объем знаний данной программы)	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования	- низкий уровень (избегает употреблять спец. термины)	
		- средний уровень (сочетает специальную терминологию с бытовой)	
		- высокий уровень (термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	

2. Практическая подготовка: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков);	Практическая работа
		- средний уровень (овладел более $\frac{1}{2}$ объема освоенных умений и навыков);	
		- высокий уровень (овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании	- низкий уровень (испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)	
		- средний уровень (работает с помощью педагога)	
		- высокий уровень (работает самостоятельно)	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	- низкий (начальный - элементарный, выполняет лишь простейшие практические задания)	
		- средний (репродуктивный - задания выполняет на основе образца)	
		- высокий (творческий - выполняет практические задания с элементами творчества)	
<b>Метапредметные результаты</b>			
3. Метапредметные умения и навыки: 3.1. Учебно-интеллектуальные умения: 3.1.1. Умение подбирать и анализировать спец. литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	- низкий (испытывает серьезные затруднения, нуждается в помощи и контроле педагога)	Наблюдение. Методы работы с текстом. Мини-лекция «Память. Приемы организации запоминаемого материала»
		- средний (работает с литературой с помощью педагога и родителей)	
		- высокий (работает самостоятельно)	
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в пользовании	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	
		- низкий	
		-средний	
3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (рефераты, исследования, проекты)	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	
		- низкий	
		-средний	
		-высокий	

3.2. Учебно - коммуникативные умения: 3.2.1. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - низкий	
		-средний	
		-высокий	
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи подготовленной информации	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - низкий	
		-средний	
		-высокий	
3.3. Учебно-организационные умения и навыки: 3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место	Самостоятельная подготовка и уборка рабочего места	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - низкий	
		-средний	
		-высокий	
3.3.2. Навыки соблюдения ТБ в процессе деятельности	Соответствие реальных навыков соблюдения ТБ программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения ТБ);	
		- средний уровень (овладел более ½ объема освоенных навыков)	
		- высокий уровень (освоил практически весь объем навыков)	
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	- низкий уровень - средний уровень - высокий уровень	
<b>Личностные результаты</b>			
4. Личностное развитие 4.1. Организационно-волевые качества: Терпение, воля, самоконтроль	Способность выдерживать нагрузки, преодолевать трудности. Умение контролировать свои поступки	- низкий (терпения хватает меньше чем на ½ занятия, волевые усилия побуждаются извне, требуется постоянный контроль извне)	Наблюдение. Методика изучения мотивов участия обучающихся в деятельности Л. Байбородова ( <a href="https://mydocx.ru/1-59347.html">https://mydocx.ru/1-59347.html</a> ). Опросник для выявления готовности обучающихся к выбору профессии (подготовлен профессором В.Б. Успенским) ( <a href="https://psychiatry-test.ru/test/gotovnost-k-vyboru-professii/">https://psychiatry-test.ru/test/gotovnost-k-vyboru-professii/</a> ) Тест «Доминирующая перцептивная модальность» (С. Ефремцева) (приложение)
		- средний (терпения хватает больше чем на ½ занятия, периодически контролирует себя сам)	
		- высокий (терпения хватает на все занятие, контролирует себя всегда сам)	
4.2. Ориентационные качества: 4.2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- низкий уровень (не умеет оценивать свои способности в достижении поставленных целей и задач, преувеличивает или занижает их)	
		- средний уровень (умеет оценивать свои способности, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию)	
		- высокий уровень (адекватно оценивает свои способности и достижения)	

4.2.2. Мотивация, интерес к занятиям в ТО	Осознанное участие детей в освоении программы	- низкий уровень (интерес продиктован извне)
		- средний уровень (интерес периодически поддерживается самим)
		- высокий уровень (интерес постоянно поддерживается самостоятельно)
4.3. Поведенческие качества: 4.3.1. Конфликтность	Отношение детей к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия	- низкий уровень (периодически провоцирует конфликты)
		- средний уровень (в конфликтах не участвует, старается их избегать)
		- высокий уровень (пытается самостоятельно уладить конфликты)
4.3.2. Тип сотрудничества (отношение детей к общим делам д/о)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- низкий уровень (избегает участия в общих делах)
		- средний уровень (участвует при побуждении извне)
		- высокий уровень (инициативен в общих делах)

## 2.9. Методические материалы

### Список основной литературы

1. Гололобов, Н.В., Льяная, Л.И., Маслов, М.В.; под ред. Егорова С.Н. «Основы безопасности жизнедеятельности». Учебник для 7 кл. -2-е изд. – М., АО "Издательство "Просвещение", 2022. – 101 с.

2. Смирнов, А.Т., Литвинов, Е.Н., Фролов, М.П., Латчук, В.Н., Петров, С.В., Богоявленский, И.Ф. «Основы безопасности жизнедеятельности». Учебник для 7-11 кл. – 1-е изд. – М., Издательство АСТ, 1996. – 160 с.

3. Хренников, Б.О., Гололобов, Н.В., Льяная, Л.И., Маслов, М.В.; под ред. Егорова С.Н. «Основы безопасности жизнедеятельности». Учебник для 5 кл. – 2-е изд. – М., АО "Издательство "Просвещение", 2022. – 144 с.

4. Хренников, Б.О., Гололобов, Н.В., Льяная Л.И., Маслов М.В.; под ред. Егорова С.Н. «Основы безопасности жизнедеятельности». Учебник для 6 кл. – 2-е изд. – М., АО "Издательство "Просвещение", 2022. – 241 с.

5. Хренников, Б.О., Гололобов, Н.В., Льяная, Л.И., Маслов, М.В.; под ред. Егорова С.Н. «Основы безопасности жизнедеятельности». Учебник для 8 кл. – 2-е изд. – М., АО "Издательство "Просвещение", 2022. –272 с.

### Список дополнительной литературы

1. Бубнов, В.Г., Бубнова, Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.

2. Волович, В.Г. «Академия выживания». – М., Толк, 1995. – 368 с.

3. Воробьев, Ю.Л., Локтионов, Н.И., Фалеев, М.И., Шахраманьян, М.А., Шойгу, С.К., Шолох, В.П. «Катастрофы и человек». – М., АСТ-ЛТД, 1997. – 256 с.
4. Гостюшин, А. В. «Энциклопедия экстремальных ситуаций» - М., изд. «Зеркало», 1995. –320 с
5. Дэвис Б. «Энциклопедия выживания и спасения», пер. с англ. – М., Вече, 1997. – 448 с.
6. Ильин, А.А. «Большая энциклопедия городского выживания». – М., Изд-во Эксмо, 2003. – 576 с.
7. Краткий справочник туриста. Автор-составитель Штюмер Ю.А., М., Профиздат, 1985. – 272 с.
8. Личная безопасность / Гл.ред. В.Володин – М.. «Аванта+», 2001.
9. Психологические тесты для тинейджеров / Сост. Т.В. Орлова. Киев, 1997. – 187 с.
10. Рахманова, С.М. «Популярная психология для тинейджеров». – Ростов н/Д, Феникс, 2005. – 224 с.
11. Садикова, Н.Б. «1000 + 1 совет туристу: Школа выживания». – Минск, Современный литератор, 2000. – 352 с.

#### **Список цифровых ресурсов**

1. Все о пожарной безопасности [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.0-1.ru> - (Дата обращения: 20.06.2024).
2. Всероссийская газета «Добрая дорога детства» [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dddgazeta.ru/> - (Дата обращения: 20.06.2024).
3. «Мой компас» (безопасность ребёнка) [электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://moikompas.ru/compas/bezopasnost\\_det](http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det) - (Дата обращения: 20.06.2024).
4. Образовательная социальная сеть [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru> - (Дата обращения: 20.06.2024).
5. Энциклопедия безопасности [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.opasno.net> - (Дата обращения: 20.06.2024).