

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»  
Снеженского сельского поселения Комсомольского муниципального района  
Хабаровского края

Образовательная программа  
дополнительного образования  
**«Школа безопасности»**

Срок реализации образовательной программы – 3 года

Гаджиев Рустам Фирудин оглы  
Педагог дополнительного образования

п. Снежный 2018г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно – тематическое планирование.....	5
3. Содержание изучаемого курса.....	7
4. Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы.....	16
1. Планируемые результаты освоения образовательной программы.....	18
1. Система оценки результатов освоения образовательной программы.....	19
2. Приложение.....	22

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной туристско-краеведческой направленности «Школа безопасности» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

При разработке дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Школа безопасности» были использованы:

- совместный приказ МЧС России и Министерства образования РФ от 07.07.94 N 308/246 "Об организации и проведении эксперимента по открытию Всероссийского движения "Школа безопасности";
- методические рекомендации по содержанию, организации и проведению слета-соревнования Всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности»,
- приказ Комитета Общего и профессионального образования Ленинградской области от 19 марта 2014 г. N 14 об утверждении положения о региональных соревнованиях «Школа безопасности»

**Цель** дополнительной общеразвивающей программы «Школа безопасности»: создание у школьников правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации.

**Задачи** дополнительной общеразвивающей программы спортивной туристско-краеведческой направленности «Школа безопасности»:

*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;

*Обучающие:* 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.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы спортивной туристско-краеведческой направленности «Школа безопасности» связана с необходимостью формирования готовности подрастающего поколения к защите Отечества, их деятельности в экстремальных ситуациях.

Возраст обучающихся 10-15 лет

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 10 лет.

**Сроки реализации** дополнительной общеразвивающей программы спортивной туристско-краеведческой направленности «Школа безопасности» 2018-2021 учебные года.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный предмет (модуль)	Количество часов			Формы проведения промежуточной аттестации		
	I год обучения	II год обучения	III год обучения	I год обучения	II год обучения	III год обучения
Общефизическая подготовка	24	20	20	Выполнение нормативов	Выполнение нормативов	Выполнение нормативов
Строевая подготовка	18	18	18			
Ориентирование	10	10	10			
Санитарная подготовка	12	10	10	тестирование	тестирование	тестирование
Основы военного дела	8	12	12	Выполнение нормативов	Выполнение нормативов	Выполнение нормативов
Туристическая техника	26	20	20	Выполнение нормативов	Выполнение нормативов	Выполнение нормативов
Равнение на знамя	12	12	12			
Страницы истории Отечества	8	8	8	тестирование	тестирование	тестирование
Защита от ЧС техногенного характера	8	12	12	тестирование	тестирование	тестирование
Пожарные	8	8	8	Выполнение нормативов	Выполнение нормативов	Выполнение нормативов
ПДД	9	9	9	тестирование	тестирование	тестирование
Всего:	144	144	144			

## II. Учебно-тематический план

Год обучения		1 год			2 год				
№	Наименование разделов	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория
1.	Организационное занятие	1	1		1	1		1	1
2.	Общесфизическая подготовка	24		24	20		20	20	
3.	Строевая подготовка	18	2	16	18	2	16	18	2
3.	Ориентирование	10	2	8	10	2	8	10	2
4.	Санитарная подготовка	12	2	10	10	2	8	10	2
5.	Основы военного дела	8	1	7	12	1	11	12	1
6.	Туристическая техника	26	2	24	20	1	19	20	1
7.	Равнение на знамя	12	1	11	12	1	11	12	1
8.	Страницы истории Отечества	8	8		8	8		8	8
9.	Защита от ЧС техногенного характера	8	2	6	12	2	10	12	2
10.	Пожарные	8	4	4	8	4	4	8	4
11.	ПДД	9	5	4	9	5	4	9	5
	<b>итого</b>	<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	<b>144</b>	<b>29</b>	<b>115</b>	<b>144</b>	<b>29</b>

## Содержание изучаемого курса

1 год обучения

№ темы, занятия	Наименование тем и занятий	Кол-во часов	
Занятие 1	Организационное занятие	1 час	теория
<b><i>Раздел I общефизическая подготовка(24 часа)</i></b>			
Занятие 2	Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП.	1 час	Теория
	Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.	1 час	практика
Занятие 3	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.	2 часа	практика

Занятие 4	Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.	2 часа	практика
Занятие 5	Командные игры.	2 часа	практика
Занятие 6	Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.	2 часа	практика
Занятие 7	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.	2 часа	практика
Занятие 8	Освоение и тренировка в преодолении «Полосы выживания», «Преодоление паутины» и других этапов соревнований	2 часа	практика
Занятие 9	Командные игры.	2 часа	практика
Занятие 10	Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.	2 часа	практика
Занятие 11	Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.	2 часа	практика
Занятие 12	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.	2 часа	практика
Занятие 13	Командные игры. Комплексное силовое упражнение	2 часа	практика
<b>Раздел II. Строевая подготовка(18 часов)</b>			
Занятие 14	Строевой Устав Вооруженных Сил Р.Ф.	1 час	Теория
	Строевая стойка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям.	1 час	практика
Занятие 15	Строевой шаг.	1 час	Теория
	Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты направо, налево, кругом	1 час	практика
Занятие 16-17	Движение строевым шагом в колонне по два. Выполнение воинского приветствия	4 часа	практика
Занятие 18- 20	Размыкание и смыкание строя. Движение строевым шагом в колонне.	6 часов	практика
Занятие 21-22	Перестроения из одной шеренги в две и обратно. Движение строевым шагом в колонне по два с песней.	4 часа	практика
<b>Раздел III. Ориентирование (10часов)</b>			
Занятие 23	Магнитный азимут. Определение азимутов на местные предметы и движение по азимуту.	2 часа	практика
Занятие 24	Картография.	1 час	Теория
	Ориентирование на местности	1 час	практика



Занятие 25	Топографические знаки	1 час	Теория
	Ориентирование по карте	1 час	практика
Занятие 26-27	Ориентирование по карте	4 часа	практика
<b>Раздел IV. Санитарная подготовка(12 часов)</b>			
Занятие 28	Оказание доврачебной помощи пострадавшим.	1 час	теория
	Понятие о травмах. Вывихи и растяжения связок, закрытые и открытые травмы.	1 час	
Занятие 29-30	Правила наложения повязок. Виды повязок, наложение повязок на различные места тела.	4 часа	практика
Занятие 30-31	Переломы костей. Виды переломов, первая медицинская помощь при переломах.	4 часа	практика
Занятие 32	Термические поражения и обморожения. Виды ожогов, ПМП при ожогах.	2 часа	практика
<b>Раздел V. Строевая подготовка (8 часов)</b>			
Занятие 33	Строевая стойка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям.	1 час	Теория
		1 час	практика
Занятие 34-36	Движение строевым шагом в колонне по два. Выполнение воинского приветствия	6 часов	практика
<b>Раздел VI Туристическая техника (26часов)</b>			
Занятие 37	Порядок и организация проведения соревнований «Школа безопасности»	1 час	Теория
	Освоение и тренировка в преодолении «Полосы выживания», «Преодоление паутины» и других этапов соревнований	1 час	практика
Занятие 38-40	Узлы	6 часов	практика
Занятие 41-42	Обвязка. Параллельная переправа.	4 часа	практика
Занятие 43-44	Маятник, гать.	4 часа	практика
Занятие 45-46	Наведение перил. Установка временного укрытия (вигвам)	4 часа	практика
Занятие 47-49	Освоение и тренировка в преодолении «Полосы выживания», «Преодоление паутины» и других этапов соревнований	6 часов	практика
<b>Раздел VII. Равнение на знамя (12 часов)</b>			
Занятие 50	Боевое знамя-символ воинской чести, достоинства и славы	1 час	Теория
	Вынос знамени	1 час	практика

Занятие 51	Работа знаменной группы. Представление знамени.	2 часа	практика
Занятие 52	Работа знаменной группы. Смена у знамени	2 часа	практика
Занятие 53	Работа знаменной группы. Относ знамени	2 часа	практика
Занятие 54-55	Почетный караул	4 часа	практика
<b>Раздел VIII. Страницы истории Отечества (8 часов)</b>			
Занятие 56	Города-герои	2 часа	Теория
Занятие 57	Дни воинской славы России	2 часа	Теория
Занятие 58	Оружие Великой Отечественной войны	2 часа	Теория
Занятие 59	Сражения и битвы Великой Отечественной войны	2 часа	теория
<b>Раздел IX. Защита от ЧС техногенного характера (8 часов)</b>			
Занятие 60	Противогаз. История создания, назначение, составные части. Надевание противогаза на себя	1 час	Теория
		1 час	практика
Занятие 61	Современные средства поражения и их поражающие факторы, мероприятия по защите населения  Надевание противогаза на себя	1 час	Теория
		1 час	практика
Занятие 62-63	Надевание противогаза на себя и пострадавшего	4 часа	практика
<b>Раздел X. Пожарные(8 часов)</b>			
Занятие 64	Историческая справка о развитии пожарной охраны и добровольных пожарных организаций.	2 часа	Теория
Занятие 65	Способы прекращения горения веществ и материалов	2 часа	Теория
Занятие 66	Разучивание полосы препятствий по этапам	2 часа	практика
Занятие	Комплексное преодоление полосы препятствий.	2 часа	практика

67			
Занятие 68-69	Надевание противогаза на себя и пострадавшего	4 часа	практика
<b>Раздел XI. ПДД(9 часов)</b>			
Занятие 70	Правила дорожного движения для водителей, велосипедистов, пешеходов	4 часа	Теория
Занятие 71	Правила дорожного движения для водителей, велосипедистов, пешеходов	1 час	Теория
	Фигурное вождение велосипеда	1 час	практика
Занятие 72	Фигурное вождение велосипеда	4 часа	практика

## 2 год обучения

№ темы, занятия	Наименование тем и занятий	Кол-во часов	
Занятие 1	Организационное занятие	2 часа	теория
<b>Раздел I общефизическая подготовка(24 часа)</b>			
Занятие 2	Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП.	1 час	Теория
	Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.	1 час	практика
Занятие 3	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.	2 часа	практика
Занятие 4	Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.	2 часа	практика
Занятие 5	Командные игры.	2 часа	практика
Занятие 6	Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.	2 часа	практика
Занятие 7	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.	2 часа	практика
Занятие 8	Освоение и тренировка в преодолении «Полосы выживания», «Преодоление паутины» и других этапов соревнований	2 часа	практика
Занятие 9	Командные игры.	2 часа	практика

Занятие 10	Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.	2 часа	практика
Занятие 11	Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.	2 часа	практика
Занятие 12	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.	2 часа	практика
Занятие 13	Командные игры. Комплексное силовое упражнение	2 часа	практика
<b>Раздел II. Строевая подготовка(18 часов)</b>			
Занятие 14	Строевой Устав Вооруженных Сил Р.Ф.	1 час	Теория
	Строевая стойка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям.	1 час	практика
Занятие 15	Строевой шаг.	1 час	Теория
	Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты направо, налево, кругом	1 час	практика
Занятие 16-17	Движение строевым шагом в колонне по два. Выполнение воинского приветствия	4 часа	практика
Занятие 18- 20	Размыкание и смыкание строя. Движение строевым шагом в колонне.	6 часов	практика
Занятие 21-22	Перестроения из одной шеренги в две и обратно. Движение строевым шагом в колонне по два с песней.	4 часа	практика
<b>Раздел III. Ориентирование (10часов)</b>			
Занятие 23	Магнитный азимут. Определение азимутов на местные предметы и движение по азимуту.	2 часа	практика
Занятие 24	Картография.	1 час	Теория
	Ориентирование на местности	1 час	практика
Занятие 25	Топографические знаки	1 час	Теория
	Ориентирование по карте	1 час	практика
Занятие 26-27	Ориентирование по карте	4 часа	практика
<b>Раздел IV. Санитарная подготовка(12 часов)</b>			
Занятие 28	Оказание доврачебной помощи пострадавшим.	1 час	теория
	Понятие о травмах. Вывихи и растяжения связок, закрытые и открытые травмы.	1 час	
Занятие 29-30	Правила наложения повязок. Виды повязок, наложение повязок на различные места тела.	4 часа	практика
Занятие 30-31	Переломы костей. Виды переломов, первая медицинская помощь при переломах.	4 часа	практика
Занятие 32	Термические поражения и обморожения. Виды ожогов, ПМП при ожогах.	2 часа	практика

<b>Раздел V. Ориентирование (8 часов)</b>			
Занятие 33	Картография.	1 час	Теория
	Ориентирование на местности.	1 час	практика
Занятие 34-36	Ориентирование по карте	6 часов	практика
<b>Раздел VI Туристическая техника (26 часов)</b>			
Занятие 37	Порядок и организация проведения соревнований «Школа безопасности»	1 час	Теория
	Освоение и тренировка в преодолении «Полосы выживания», «Преодоление паутины» и других этапов соревнований	1 час	практика
Занятие 38-40	Узлы	6 часов	практика
Занятие 41-42	Обвязка. Параллельная переправа.	4 часа	практика
Занятие 43-44	Маятник, гать.	4 часа	практика
Занятие 45-46	Наведение перил. Установка временного укрытия (вигвам)	4 часа	практика
Занятие 47-49	Освоение и тренировка в преодолении «Полосы выживания», «Преодоление паутины» и других этапов соревнований	6 часов	практика
<b>Раздел VII. Равнение на знамя (12 часов)</b>			
Занятие 50	Боевое знамя-символ воинской чести, достоинства и славы	1 час	Теория
	Вынос знамени	1 час	практика
Занятие 51	Работа знаменной группы. Представление знамени.	2 часа	практика
Занятие 52	Работа знаменной группы. Смена у знамени	2 часа	практика
Занятие 53	Работа знаменной группы. Относ знамени	2 часа	практика
Занятие 54-55	Почетный караул	4 часа	практика
<b>Раздел VIII. Страницы истории Отечества (8 часов)</b>			
Занятие 56	Города-герои	2 часа	Теория
Занятие 57	Дни воинской славы России	2 часа	Теория
Занятие 58	Оружие Великой Отечественной войны	2 часа	Теория

Занятие 59	Сражения и битвы Великой Отечественной войны	2 часа	теория
<b>Раздел IX. Защита от ЧС техногенного характера (8 часов)</b>			
Занятие 60	Противогаз. История создания, назначение, составные части.  Надевание противогаза на себя	1 час	Теория
		1 час	практика
Занятие 61	Современные средства поражения и их поражающие факторы, мероприятия по защите населения  Надевание противогаза на себя	1 час	Теория
		1 час	практика
Занятие 62-63	Надевание противогаза на себя и пострадавшего	4 часа	практика
<b>Раздел X. Пожарные(8 часов)</b>			
Занятие 64	Историческая справка о развитии пожарной охраны и добровольных пожарных организаций.	2 часа	Теория
Занятие 65	Способы прекращения горения веществ и материалов	2 часа	Теория
Занятие 66	Разучивание полосы препятствий по этапам	2 часа	практика
Занятие 67	Комплексное преодоление полосы препятствий.	2 часа	практика
Занятие 68-69	Спасательные узлы. Надевание боевой одежды пожарного.	4 часа	практика
<b>Раздел XI. ПДД(9 часов)</b>			
Занятие 70	Правила дорожного движения для водителей, велосипедистов, пешеходов	4 часа	Теория
Занятие 71	Правила дорожного движения для водителей, велосипедистов, пешеходов  Фигурное вождение велосипеда	1 час	Теория
		1 час	практика
Занятие 72	Фигурное вождение велосипеда	4 часа	практика

**3 год обучения**

№ темы, занятия	Наименование тем и занятий	Кол-во часов	
Занятие 1	Организационное занятие	1 час	теория
<b>Раздел I Общефизическая подготовка(24 часа)</b>			
Занятие 2	Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП.	1 час	Теория
	Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.	1 час	практика
Занятие 3	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.	2 часа	практика
Занятие 4	Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.	2 часа	практика
Занятие 5	Командные игры.	2 часа	практика
Занятие 6	Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.	2 часа	практика
Занятие 7	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.	2 часа	практика
Занятие 8	Освоение и тренировка в преодолении «Полосы выживания», «Преодоление паутины» и других этапов соревнований	2 часа	практика
Занятие 9	Командные игры.	2 часа	практика
Занятие 10	Упражнения и игры на развитие ловкости и силы.	2 часа	практика
Занятие 11	Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.	2 часа	практика
Занятие 12	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.	2 часа	практика
Занятие 13	Командные игры. Комплексное силовое упражнение	2 часа	практика
<b>Раздел II. Строевая подготовка(18 часов)</b>			
Занятие 14	Строевой Устав Вооруженных Сил Р.Ф.	1 час	Теория
	Строевая стойка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям.	1 час	практика
Занятие 15	Строевой шаг.	1 час	Теория
	Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты направо, налево, кругом	1 час	практика
Занятие 16-17	Движение строевым шагом в колонне по два. Выполнение воинского приветствия	4 часа	практика

Занятие 18- 20	Размыкание и смыкание строя. Движение строевым шагом в колонне.	6 часов	практика
Занятие 21-22	Перестроения из одной шеренги в две и обратно. Движение строевым шагом в колонне по два с песней.	4 часа	практика
<b>Раздел III. Ориентирование (10часов)</b>			
Занятие 23	Магнитный азимут. Определение азимутов на местные предметы и движение по азимуту.	2 часа	практика
Занятие 24	Картография.	1 час	Теория
	Ориентирование на местности	1 час	практика
Занятие 25	Топографические знаки	1 час	Теория
	Ориентирование по карте	1 час	практика
Занятие 26-27	Ориентирование по карте	4 часа	практика
<b>Раздел IV. Санитарная подготовка(12 часов)</b>			
Занятие 28	Оказание доврачебной помощи пострадавшим.	1 час	теория
	Понятие о травмах. Вывихи и растяжения связок, закрытые и открытые травмы.	1 час	
Занятие 29-30	Правила наложения повязок. Виды повязок, наложение повязок на различные места тела.	4 часа	практика
Занятие 30-31	Переломы костей. Виды переломов, первая медицинская помощь при переломах.	4 часа	практика
Занятие 32	Термические поражения и обморожения. Виды ожогов, ПМП при ожогах.	2 часа	практика
<b>Раздел V. Ориентирование (8 часов)</b>			
Занятие 33	Картография.	1 час	Теория
	Ориентирование на местности.	1 час	практика
Занятие 34-36	Ориентирование по карте	6 часов	практика
<b>Раздел VI Туристическая техника (26часов)</b>			
Занятие 37	Порядок и организация проведения соревнований «Школа безопасности»	1 час	Теория
	Освоение и тренировка в преодолении «Полосы выживания», «Преодоление паутины» и других этапов соревнований	1 час	практика
Занятие 38-40	Узлы	6 часов	практика
Занятие 41-42	Обвязка. Параллельная переправа.	4 часа	практика



Занятие 43-44	Маятник, гать.	4 часа	практика
Занятие 45-46	Наведение перил. Установка временного укрытия (вигвам)	4 часа	практика
Занятие 47-49	Освоение и тренировка в преодолении «Полосы выживания», «Преодоление паутины» и других этапов соревнований	6 часов	практика
<b><i>Раздел VII. Равнение на знамя (12 часов)</i></b>			
Занятие 50	Боевое знамя-символ воинской чести, достоинства и славы	1 час	Теория
	Вынос знамени	1 час	практика
Занятие 51	Работа знаменной группы. Представление знамени.	2 часа	практика
Занятие 52	Работа знаменной группы. Смена у знамени	2 часа	практика
Занятие 53	Работа знаменной группы. Относ знамени	2 часа	практика
Занятие 54-55	Почетный караул	4 часа	практика
<b><i>Раздел VIII. Страницы истории Отечества (8 часов)</i></b>			
Занятие 56	Города-герои	2 часа	Теория
Занятие 57	Дни воинской славы России	2 часа	Теория
Занятие 58	Оружие Великой Отечественной войны	2 часа	Теория
Занятие 59	Сражения и битвы Великой Отечественной войны	2 часа	теория
<b><i>Раздел IX. Защита от ЧС техногенного характера (8 часов)</i></b>			
Занятие 60	Противогаз. История создания, назначение, составные части.	1 час	Теория
	Надевание противогаза на себя	1 час	практика
Занятие 61	Современные средства поражения и их поражающие факторы, мероприятия по защите населения	1 час	Теория
	Надевание противогаза на себя	1 час	практика
Занятие 62-63	Надевание противогаза на себя и пострадавшего	4 часа	практика
<b><i>Раздел X. Пожарные(8 часов)</i></b>			
Занятие 64	Историческая справка о развитии пожарной охраны и	2 часа	Теория

	добровольных пожарных организаций.		
Занятие 65	Способы прекращения горения веществ и материалов	2 часа	Теория
Занятие 66	Разучивание полосы препятствий по этапам	2 часа	практика
Занятие 67	Комплексное преодоление полосы препятствий.	2 часа	практика
Занятие 68-69	Надевание противогаза на себя и пострадавшего	4 часа	практика
<b><i>Раздел XI. ПДД(9 часов)</i></b>			
Занятие 70	Правила дорожного движения для водителей, велосипедистов, пешеходов	4 часа	Теория
Занятие 71	Правила дорожного движения для водителей, велосипедистов, пешеходов	1 час	Теория
	Фигурное вождение велосипеда	1 час	практика
Занятие 72	Фигурное вождение велосипеда	4 часа	практика

### **Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы**

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной туристско-краеведческой направленности «Школа безопасности» реализуется в очной форме обучения.

Формы организации образовательной деятельности обучающихся проводятся по группам или всем составом объединения в зависимости от темы занятия.

#### **Методы обучения:**

- 1.Словесные (рассказ, беседа, лекция с элементами беседы);
- 2.Наглядные (демонстрация плакатов, учебных видео роликов, электронных презентаций, материальной базы);

3.Эвристические – (саморазвитие учащихся, активная познавательная деятельность);

4.Практические (выполнение нормативов, решение теоретических и практических задач).

Наполняемость объединения 15 человек.

Продолжительности одного занятия 2 часа с переменной 15 минут.

Объем нагрузки в неделю 4 часа.

### **Средства обучения**

#### **Перечень оборудования**

**(инструменты, материалы и приспособления)**

Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений)	Количество
Тренажер для оказания первой медицинской помощи «Максим»	1
Шины медицинские	3
Бинты	15
Компас	5
Карабины туристские	20
Обвязка	5

Веревка туристская	5
Противогазы	15
ОЗК	1

**Перечень технических средств обучения:**

Наименование технических средств обучения	Количество
Компьютер	1
Мультимедийный проектор	1
Экран	1

**Перечень учебно - методических материалов**

Наименование учебно- методических материалов	Количество
Строевой устав	1
Дни воинской славы России. Москва, ООО Глобус, 2007	1
Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников.-М.: Просвещение, 2011.	1
Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников.-М.: Просвещение, 2011.	1
Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс: учеб.для общеобразоват. учреждений/А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников.-М.: Просвещение, 2011.	1
Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс: учеб для общеобразоват. учреждений/А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников.-М.: Просвещение, 2011.	1

## **Планируемые результаты освоения образовательной программы**

В результате изучения курса «Школа безопасности» обучающиеся должны

### **знать:**

1. правила выживания в условиях автономии;
2. правила выживания при ЧС;

### **уметь:**

1. действовать при возникновении ЧС;
2. действовать в условиях автономии;

### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:**

1. для избегания попадания в стрессовые ситуации;
2. правильных действий при попадании в ЧС.

## **Система оценки результатов освоения образовательной программы**

### **Средства контроля и оценки результатов обучения:**

#### **Все тестовые задания оцениваются:**

- правильный ответ – 1 балл;
- отсутствие ответа или неправильный ответ – 0 баллов

#### **Критерии оценивания:**

- «2» - менее 25% правильных ответов.
- «3» - от 25% до 50% правильных ответов.
- «4» - от 50% до 75% правильных ответов.

«5» - от 75% и более правильных ответов.

**Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0 9.9	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.7	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7		9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145		200	135		190
			13	150	165-180	205	140	155-175	200
			14	160	170-190	210	145	160-180	200
			15	175		220	155		205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300-1350	700	850-1000	1100
			12	950	1100-	1400	750	900-	1150

			13	1000	1200	1450	800	1050	1200
			14	1050	1150-1250	1500	850	950-1100	1250
			15	1100	1200-1300		900	1000-1150	1300
					1250-1350			1050-1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	11	1	4-5	6			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10	4	10-14	19
			11				4	11-15	20
			12				5	12-15	19
			13				5	13-15	17
			14				5	12-13	16
			15						

#### Учет и оценка обучающихся по строевой подготовке и туристской технике

**Отметка 5 («отлично»):** упражнение выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко, учащийся успешно овладел формой движения

**Отметка 4 («хорошо»):** упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений.

**Отметка 3 («удовлетворительно»):** упражнение выполнено, в основном правильно, но вяло и недостаточно уверенно, допущены ошибки при выполнении.

**Отметка 2 («неудовлетворительно»):** упражнение выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные изменения.

Приложение 1

**Календарный учебный график на 2018-2019 учебный год**

Общеразвивающая программа (название)	«Школа безопасности»	
Сроки освоения	3 года	
Начало учебного года	<b>С 01 сентября 2018года</b> - туристско-краеведческая направленность.	<b>С 01 октября 2018 года</b> - физкультурно-спортивная; - социально-педагогическая; - художественно-эстетическая; - военно-патриотическая; - научно-техническая.
Учебные периоды	<u>1-ый период (1-ое полугодие)</u>	<u>1-ый период (1-ое полугодие)</u>



	с 01 сентября по 31 декабря 2018 года <u>2-ой период (2-ое полугодие)</u> С 12 января по 31 мая 2019 года	с 01 октября по 31 декабря 2018 года <u>2-ой период (2-ое полугодие)</u> С 12 января по 31 мая 2019 года		
Продолжительность учебного года	<b>36 недель</b>			
Количество учебных недель по полугодиям	первое учебное полугодие	второе учебное полугодие	первое учебное полугодие	второе учебное полугодие
	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>19</b>
Продолжительность учебной недели. Комплектование групп	<b>Продолжительность учебной недели – 7 дней.</b> Занятия проводятся по группам, подгруппам, индивидуально или всем составом объединения. Индивидуальные занятия проводятся с одним ребенком. Групповые – 15 человек (1-ый год обучения) Творческие группы от 5 до 12 человек (2, 3 и более год обучения)			
Режим занятий				
Учебная нагрузка в неделю (по годам обучения)	<b>1-ый год обучения (1,2,3,4 часа в неделю)</b> 1 раз в неделю по 1 часу 1 раз в неделю по 2 часа 2 раза в неделю по 1 часу 2 раза в неделю по 2 часа 3 раза в неделю по 1 часу		<b>2-ой и 3-ий год обучения (не более 6 часов в неделю)</b> 1 раз в неделю по 2 часа 1 раз в неделю по 3 часа 2 раза в неделю по 2 часа 2 раза в неделю по 3 часа 3 раза в неделю по 2 часа	
Праздничные дни	Согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ праздничные дни <u>в первом полугодии:</u> с 03 по 04 ноября 2021 года; <u>во втором полугодии:</u> с 01 по 10 января; с 21 по 23 февраля;			

	с 05 по 08 марта; с 01 по 03 и с 07 по 09 мая 2022 года.
Промежуточная аттестация	С 25 по 31 декабря по графику (согласно положению об аттестации обучающихся)
Итоговая аттестация	С 25 по 31 мая по графику (согласно положению об аттестации обучающихся)
Окончание учебного года	<b>31 мая 2022 года</b>
Учебно-тренировочные сборы (тур слёты)	с 18 по 19 сентября 2021 года. с 21 по 23 июня 2022 года.
Каникулы в учреждении	<u>Осенние</u> – нет  <u>Зимние</u> – продолжительность каникул определяется количеством праздничных дней, согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ.  <u>Весенние</u> – нет  <u>Летние</u> – с 01 июня по 31 августа 2019 года. В летнее время – реализация досуговых образовательных программ. Учебно-тренировочные сборы по графику.
Учеба в период каникул	<u>В период школьных каникул</u> занятия проводятся в соответствии с учебным планом.

