

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 718»

---

«Рассмотрено»  
Педагогический совет  
ГБОУ Школа № 718  
Протокол № 1 от 29.08.2019



«Утверждаю»  
Директор ГБОУ Школа № 718  
А.С.Бурзин  
Приказ № 113 от 30.08.2019

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»**

**Направленность:** социально-педагогическая

**Уровень программы:** ознакомительный

**Возраст учащихся:** 13-15 лет

**Срок реализации:** 1 год – 41 час

**Автор-составитель:**

Третьякова Ирина Васильевна  
педагог дополнительного образования

Москва  
2019

## **Введение.**

Человек постоянно подвергается воздействию различного рода опасностей: в быту, на производстве, в пути, на отдыхе и в других условиях. Не проходит дня, чтобы средства массовой информации не сообщили об очередной аварии, катастрофе, стихийном бедствии или криминальном происшествии, повлекшим за собой гибель людей или громадный материальный ущерб. Чтобы быть готовыми к встрече с такими ситуациями, не растеряться в трудную минуту, чтобы не поддаваться панике, необходимо себя, да и других людей подготовить к адаптации в любых экстремальных ситуациях. В общем образовании роль гаранта в подготовке ребенка к различным экстремальным ситуациям отведена предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». В дополнительном образовании этим гарантом может стать курс «Школа безопасности».

Как и все программы, разрабатываемые для детей и подростков, программа «Школа безопасности», в основу которой легла идеология Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности», призвана обогатить объем знаний, умений и навыков детей в вопросах выживания в экстремальных условиях, само- и взаимопомощи, популяризовать здоровый и безопасный образ жизни, способствовать их личностному росту и обретению социальной позиции и социальной защиты.

## **Пояснительная записка.**

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» воспитание рассматривается как целенаправленная деятельность, осуществляемая в системе образования, ориентированная на создание условий для развития духовности учащихся, оказание им помощи в жизненном самоопределении, нравственном, гражданском и профессиональном становлении, создание условий для самореализации личности.

Данная Программа многопрофильна и предназначена для ребят увлекающихся различными направлениями деятельности, она включает в себя: краеведение, туризм, ориентирование, медицину, действия в условиях ЧС природного, техногенного и криминогенного характера, гражданскую оборону, поисково-спасательные работы и т. д.

Учебный план предусматривает теоретическую, физическую, техническую, и практическую подготовку.

Одним из основных показателей реализации Программы является участие ребят в различных соревнованиях, слетах и т. д. Ребенок учится понимать необходимость успеха для себя и создавать ситуации успеха для других. Программы соревнований, как правило, состоящие из большого числа различных конкурсов, представляют собой разнообразие дел, в которых может проявить себя каждый подросток, и являются своеобразным педагогическим проектированием недостающих зон развития каждого ребенка в различных видах деятельности. Участие в соревнованиях позволяет ребенку сформировать адекватную самооценку, развить волевые

качества, самоопределиться в мире увлечений и профессий, продемонстрировать свои знания, умения и навыки, воспитать эстетический вкус, развить коммуникативные способности, приобрести навык совместной деятельности.

Программа рассчитана на 1 год и адресована детям и подросткам 13-15 лет.

В основу содержания Программы легли методические рекомендации, разработанные заместителем директора Центра детско-юношеского туризма Минобразования России, члена-корреспондента Академии детско-юношеского туризма А. Г. Маслова «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности», «Программа подготовки юных туристов – спасателей», ЦДЮТК МО РФ, «Программа подготовки юных судей туристских соревнований», ЦДЮТК МО РФ.

Обязательным условием является практическое участие ребят в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников.

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

## **Цели и задачи программы.**

### **Цель:**

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

### **Задачи:**

- подготовить учащихся к действиям в различных экстремальных ситуациях;
- формировать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать практические навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях;
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- совершенствовать морально-психологическое состояние и физическое развитие подростков;
- популяризовать Всероссийское движение «Школа безопасности».

### **Методы обучения и воспитания.**

Для успешной реализации Программы следует использовать следующие методы:

### **Методы обучения:**

- работа в группах;

- индивидуальные консультации;
- наглядность;
- практика;
- использование информационно компьютерных технологий;
- решение проблемных ситуаций;
- рефлексия.

#### **Методы воспитания:**

- формирование сознания личности;
- организация деятельности и формирование опыта общественного поведения;
- стимулирование поведения и деятельности.

#### **Виды предполагаемой деятельности:**

- предметная;
- игровая;
- досуговая;
- организаторская;
- трудовая;
- спортивно-оздоровительная;
- аналитическая;
- учебная;
- профориентационная и др.

Все виды деятельности направлены на решение поставленных задач.

#### **Предполагаемые результаты реализации Программы.**

- Моральная и физическая готовность учащихся к действиям в различных экстремальных ситуациях;
- приобретение практических навыков поведения в экстремальных ситуациях;
- сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- устойчивое морально-психологическое состояние и физическое развитие подростков.
- самореализация участников Программы;
- возможное самоопределение участников Программы в выборе будущей профессии.

Годовая нагрузка –**41 часов**

#### **Примерная учебная программа курса «Школа безопасности».**

##### **Ориентирование и топография.**

- Стороны горизонта. Устройство компаса. Пользование компасом в походе.
- Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж).

- Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.
- Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.
- Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.
- Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка).
- Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.
- Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.
- Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.
- Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.
- Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир
- Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.
- Практические занятия. Зарисовка топографических знаков, чтение топографической карты по квадратам и маршрутам.
- Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.
- Прокладывание на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде).
- Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

#### **Автономное существование.**

- Понятие о выживании и автономном существовании.
- Основные причины вынужденного автономного существования в природных условиях: чрезвычайные, экстремальные и аварийные ситуации.
- Условия, определяющие успех выживания.
- Первоочередные действия потерпевших бедствие при авариях на транспорте.
- Победа над врагами выживания: болью, холодом, жаждой, голодом, упадком сил, апатией, одиночеством, чувством бессилия и т. д.
- Личные качества, необходимые для успешного преодоления критической ситуации: способность концентрировать разум, способность импровизировать, способность жить в одиночестве, способность сохранять спокойствие, способность оставаться

оптимистом, в то же время, готовясь к худшему, способность понять собственные страхи, укротить и преодолеть их.

- Основные способы ориентирования по местным предметам.
- Сооружение временного убежища.
- Добывание огня и разведение костра.
- Обеспечение водой (добывание, очистка, обеззараживание) и питанием.

#### **Жизнеобеспечение человека.**

- Туристское снаряжение. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.
- Устройство туристской палатки. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.
- Туристский бивак. Эстетические и гигиенические требования к месту бивака. Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль ответственного дежурного по биваку в производстве работ в нормальных и критических условиях.
- Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта.
- Бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу), в тайге, в тундре.
- Типы костров и их назначение. Выбор места для костра. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Обложной костер.
- Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива.
- Питание в походе. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Учет расхода продуктов.
- Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи.
- Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.
- Личное снаряжение. Одежда и обувь в дальнем походе. Типы рюкзаков. Предметы походной постели. Прочие предметы личного снаряжения.
- Групповое снаряжение. Типы палаток. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в полевых условиях.
- Умывание и купание. Правила безопасности при купании.
- Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.

#### **Доврачебная помощь.**

- Гигиена.
- Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.
- Кровотечения. Виды и признаки кровотечений. Неотложная помощь.
- Ушибы. Виды ушибов, общие сведения. Признаки ушибов, неотложная помощь.
- Вывихи. Общие сведения о строении суставов. Виды вывихов. Признаки вывихов. Неотложная помощь, дальнейшие действия.

- Отрыв конечности. Общие сведения. Неотложная помощь.
- Раны. Виды ран. Признаки ран. Общие сведения и неотложная помощь.
- Травмы грудной клетки. Признаки. Неотложная помощь.
- Травмы позвоночника. Признаки. Неотложная помощь.
- Травмы живота. Признаки. Неотложная помощь.
- Травмы таза. Признаки. Неотложная помощь.
- Укусы насекомых и пресмыкающихся. Признаки. Неотложная помощь.
- Пищевые отравления и желудочные заболевания. Признаки. Неотложная помощь.
- Отравление аварийными химически опасными веществами. Виды АХОВ. Признаки отравления. Первая помощь.
- Химический ожог. Виды химических ожогов. Первая помощь при химических ожогах. Ожоги фосфором.
- Радиационное поражение. Первая помощь (неотложные действия) при радиационных поражениях.
- Лучевой ожог. Признаки лучевого ожога. Первая помощь при лучевых ожогах.
- Отравления окисью углерода. Поражающее действие окиси углерода. Признаки поражения. Первая помощь.
- Термический ожог. Первая помощь. Реанимационные мероприятия.
- Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.
- Содержание аптечки. Виды лекарственных препаратов.
- Транспортировка пострадавшего. Виды транспортировки.

#### **Техника преодоления естественных препятствий.**

- Виды естественных препятствий. Техника и тактика преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения и с ним).
- Переправы. Тактика и техника организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке.
- Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп.
- Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.
- Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.
- Правила поведения в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, в населенных пунктах.

- Страховка и самостраховка. Использование специального снаряжения. Узлы. Техника вязания узлов.

### **Чрезвычайные ситуации техногенного характера.**

- Классификация ЧС.
- Химическая авария, предупредительные мероприятия. Действия при химической аварии и после нее.
- Радиационная авария, предупредительные мероприятия. Действия при оповещении о радиационной аварии. Правила поведения на радиоактивно зараженной местности. Эвакуация.
- Гидродинамическая авария, предупредительные мероприятия. Действия при угрозе гидродинамической аварии. Правила поведения в условиях наводнения при гидродинамической аварии и после нее.
- Аварии на железнодорожном транспорте. Основные профилактические мероприятия. Действия при железнодорожной аварии и после нее.
- Аварии на автомобильном транспорте. Действия при неизбежном столкновении. Действия после аварии, при падении автомобиля в воду. Обеспечение личной безопасности при движении в общественном транспорте.
- Аварии на воздушном транспорте. Действия пассажиров при декомпрессии, пожаре, «жесткой» посадке и после нее.
- Аварии на водном транспорте. Действия при высадке с судна. Действия при отсутствии спасательных средств. Действия при нахождении на спасательном плавательном средстве.
- Внезапное обрушение зданий. Предупредительные мероприятия. Действия при внезапном обрушении здания, действия в завале.
- Пожары и взрывы. Предупредительные мероприятия. Действия при пожаре и взрыве.
- Определение и преодоление зоны заражения.
- Средства индивидуальной защиты и коллективной защиты. Назначение, устройство, порядок применения.

### **Чрезвычайные ситуации криминогенного характера.**

- Город как источник социальной опасности.
- Обеспечение безопасности личности и имущества.
- Толпа. Групповая психология.
- Действия при угрозе и во время террористического акта.
- Приемы самозащиты (удары рукой, защитные действия руками, обезоруживание противника)

### **Поисково-спасательные работы.**

- Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Определение опасных и безопасных зон.
- Поиск пострадавшего в различных ситуациях. Организация взаимодействия участников работ.



- Спасательные работы на акватории. Специфика работы на воде и под водой.
- Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш.
- Организация эвакуации пострадавшего. Разведка и подготовка путей эвакуации. Обеспечение страховки и самостраховки.
- Подача сигналов бедствия.
- Работа с различными поисковыми приборами.

#### **Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.**

- Физическая и морально-волевая подготовка. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, нормативы.
- Упражнения для развития общей выносливости (спортивная ходьба, кросс).
- Упражнения для развития силы мышц (штанга, гири, гантели, тренажеры).
- Упражнения, отягощенные весом собственного тела (отжимание, подтягивание, лазания по канату).
- Упражнения для развития ловкости (бег по лабиринту, преодоление препятствий, упражнения на гимнастических снарядах, акробатика).
- Полоса препятствий.
- Разучивание комплекса утренней гимнастики.

#### **Учебно-тематический план.**

<b>№ п\п</b>	<b>тема</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	<b>всего</b>
1	<b>Ориентирование и топографии</b>	4	4	8
2	<b>Основы автономного существования человека в природных условиях</b>	2	2	4
3	<b>Жизнеобеспечение человека</b>	2	4	6
4	<b>Доврачебная помощь</b>	2	2	4
5	<b>Техника преодоления естественных препятствий</b>	2	2	4
6	<b>Действия в ЧС техногенного характера</b>	2	2	4
7	<b>Действия в ЧС криминогенного характера</b>	2	1	3
8	<b>Поисково-спасательные работы</b>	2	1	3
9	<b>Общая спортивно-оздоровительная подготовка</b>	2	2	4
<b>Всего:</b>		20	20	40

**Ожидаемые результаты:**

№ п\п	тема	Учащиеся будут знать	Учащиеся будут уметь
1.	Ориентирование и топография	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа. Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение. Устройство компаса. Действия с компасом. Понятие ориентиров. Способы ориентирования с помощью карты. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту, по легенде. Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки.	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку. Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте. Измерение и построение азимутов. Ориентирование карты по компасу. Измерение расстояний на карте и на местности. Определение ориентиров движения, способы привязки к местности, точки стояния. Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам. Определение направленности выхода в случае потери ориентировки.
2	<b>Основы автономного существования в природных условиях</b>	Понятие о выживании и автономном существовании в природе. Особенности автономного существования в различных климатогеографических условиях. Основные причины вынужденного автономного существования в природе. Чрезвычайные, экстремальные и аварийные ситуации. Первоочередные действия потерпевших бедствие.	Определение особенностей автономного существования в различных климатогеографических условиях. Меры по предотвращению чрезвычайных, экстремальных и аварийных ситуаций. Алгоритм действий потерпевших бедствие.

3	<b>Жизнеобеспечение человека.</b>	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения. Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров. Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов. Принцип составления меню и списка продуктов.	Составление перечня группового и личного снаряжения с учетом походных условий. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением. Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра и заготовка дров. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа.
4	<b>Доврачебная помощь</b>	Гигиена тела, одежды, обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом. Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка. Правила оказания доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, при ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок.	Уход за телом, одеждой и обувью. Комплекс упражнений утренней зарядки. Подбор состава медицинской аптечки. Применение медицинских препаратов. Оказание доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды.
5	<b>Техника преодоления естественных препятствий.</b>	Основные правила движения группы. Общие характеристики естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах. Основные виды туристских узлов. Меры предосторожности при преодолении естественных	Использование самостраховки для преодоления несложных естественных препятствий. Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь.

		препятствий: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.	
6	<b>Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.</b>	Классификация ЧС техногенного характера. Основные причины техногенных аварий и катастроф. Понятие об опасности и определение опасных факторов. Возможные последствия. Виды пожаров и взрывов. Условия и причины возникновения пожаров и взрывов. Виды развития обстановки на пожаре. Возможные последствия. Химические вещества и опасные объекты. Характеристика и классификация АХОВ. Поражающие факторы и возможные последствия при авариях с выбросом АХОВ. Виды средств индивидуальной защиты. Классификация противогазов. Устройство и правила применения противогазов.	Источники и виды источники и виды опасных и вредных факторов производственной среды, причины их возникновения. Порядок действий при угрозе ЧС техногенного характера. Правила поведения при пожаре и угрозе взрыва. Правила поведения и действия населения при авариях на химически опасных объектах. Правила надевания противогаза ГП-7, выполнение норматива по надеванию.

7	<b>Действия при чрезвычайных ситуациях криминогенного характера.</b>	Город как источник социальной опасности (нарушение межличностных связей, скопление людей и материальных ценностей). Зоны повышенной криминогенной опасности. Роль информационного фактора в обеспечении безопасности личности и имущества. Оценка и прогнозирование опасных ситуаций. Приемы самозащиты и самообороны. Удары ногой и рукой.	Правила поведения в зонах повышенной опасности (вокзалы, парки, места скопления людей) и в уединенных местах (переулки, подземные переходы и т. д.). Психологический тренинг по действиям в криминогенной ситуации. Меры безопасности при нахождении в толпе. Отработка приемов самозащиты и самообороны.
8	<b>Поисково-спасательные работы.</b>	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Четкое руководство ПСР, создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон. Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш. Применение различных транспортных средств при эвакуации по дорогам, по тропам и без троп. Виды сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.	Подготовка места проведения поисково-спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ. Изготовление носилок и волокуш. Международная кодовая таблица сигналов.
9	<b>Общая спортивно-оздоровительная подготовка.</b>	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к соревнованиям и УТВ. Значение специальной физической	Осуществление самоконтроля. Выполнение школьных нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%. Комплекс упражнений на развитие выносливости.

		подготовки в развитии различных групп мышц.	
--	--	---	--

### **Перечень минимального необходимого снаряжения и оборудования.**

1. Палатки;
2. Спальники;
3. Рюкзаки;
4. Коврики изоляционные;
5. Веревка основная;
6. Веревка вспомогательная;
7. Репшнуры;
8. Карабины;
9. Страховочные системы;
10. Компасы;
11. Карты спортивные, физические, административные, туристские;
12. Аптечка;
13. Противогазы;
14. Общевоинские защитные комплекты;
15. ВПХР;
16. Дозиметрические приборы;
17. Спортивное снаряжение.

### **Литература.**

1. Дрогов И. А. программа объединения «Юные туристы – спасатели», М.: ЦДЮТиК, 2004.
2. Константинов Ю. С. Программа туристского объединения «Юные судьи туристских соревнований», М.: ЦДЮТиК, 2001.
3. Маслов А. Г. «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности», 2000.
4. Маслов А. Г., Константинов Ю.С., Латчук В. Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004.
5. Самыгин О. П., Столяренко Л. Д., Турчина Н. Ю., Шевченко В. А. Школа выживания: обеспечение безопасности жизнедеятельности.- Ростов - на - Дону, Феникс, 2002.