



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БЕРЕЗНИКИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ

618419, г. Березники, Пермский край, проезд Большевистский, 7

тел. 8(342)226980, тел/факс 8(342)276083

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом МАУ ДО ДДЮТЭ  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО ДДЮТЭ  
С. А. Чернавина  
приказ от 30.08.2024 № 202

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА


**«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»**

Направленность программы: туристско-краеведческая  
Возраст обучающихся: 10 – 18 лет  
Срок реализации программы: 5 лет


*Автор-разработчик:*  
**Буторин Виктор Борисович,**  
педагог дополнительного образования.  
Дата разработки программы: 2018г.

Березники, 2024

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Зам. директора МАУ ДО ДДЮТЭ  / С.Г.Шамарданова  
Подпись ФИО

Методист

 / С.С. Винклер  
Подпись ФИО

## Содержание

Введение .....	4
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	5
1.1. Пояснительная записка .....	5
Распределение учебной нагрузки по годам обучения объединения .....	10
1.2. Цель и задачи программы .....	10
1.3. Содержание программы .....	11
Учебно-тематический план первого года обучения.....	12
Учебно-тематический план второго года обучения.....	17
Учебно-тематический план третьего года обучения.....	23
Учебно-тематический план четвертого года обучения.....	27
Учебно-тематический план пятого года обучения.....	31
1.4. Планируемые результаты.....	36
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	38
2.1. Календарный учебный график.....	38
2.2. Условия реализации программы.....	39
2.3. Формы аттестации .....	39
2.4. Оценочные материалы .....	42
2.5. Рабочая программа воспитания .....	64
2.6. Календарный план воспитательной работы.....	66
2.7. Список литературы.....	67
Сведения о результативности и качестве реализации Программы .....	70

## **Введение**

В огромной скорости развития процесса и глобальном изменении климата планеты человек далеко не всегда готов к последствиям этих явлений. Кроме того личная халатность, а порой просто безразличность приводят к непредсказуемым ситуациям, которые влекут за собой огромные потери, в том числе и человеческие. Именно поэтому 10 января 1994 года Указом Президента РФ за № 66 было создано Министерство Чрезвычайных Ситуаций (МЧС). Детское движение «Школа безопасности» получило свое рождение в стране в 1998 г. и сразу приобрело среди учащихся огромную популярность. В результате получения знаний и освоения навыков человек способен не только правильно применять верное решение, но и действовать практически при любой ЧС.

В городе Березники движение «Школа безопасности» получило своё начало в 2003 г. и поддерживается в настоящее время. Участники движения – школьники образовательных учреждений – осваивают необходимые правила культуры безопасности, знакомятся с профессиями в области спасательного дела.

Более 30% обучающихся объединения «Школа безопасности» Дома детского туризма участвуют в городских, краевых и российских соревнованиях. Объединение ежегодно занимает призовые места в соревнованиях по профилю, по спортивному туризму и ориентированию.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая *программа «Школа безопасности»* относится к программам *туристско-краеведческой направленности*.

Программа соответствует целям и задачам Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности», раскрывает особенности многоаспектной работы в объединении по освоению правил как безопасного поведения, так и основных приёмов спасения людей в экстремальных ситуациях.

Данная программа создана на основе типовой программы «Юные спасатели» (Центр детско-юношеского туризма и краеведения Минобробразования России, Дрогов И.А., 2000). Программа представлена как модифицированная.

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р) (далее – Концепция);

- Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Целевая модель);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития»);

- письмо Министерства образования и науки от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» («Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм Сан-ПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Профстандарт);

- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий (далее – Учреждение);

- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Приказ Минпросвещения России и Минэкономразвития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий».

Дополнительно используются следующие документы:

- «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации»;

- «Правила подготовки и проведения соревнований «Школа безопасности»;

- «Правила соревнований по спортивному туризму»;

- «Правила соревнований по спортивному ориентированию»;

- «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Образовательная деятельность по программе направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физкультурой и спортом, укрепление их здоровья, а также на обеспечение гражданско-патриотического воспитания и профессиональную ориентацию обучающихся, их социализацию к жизни в обществе.

Подготовка детей к встрече с экстремальными ситуациями и грамотным действиям при их возникновении - одна из составляющих обеспечения его успешной, благополучной и безопасной жизни, и к этому надо готовить их целенаправленно. Недостаточная подготовленность к экстремальным ситуациям может привести к тяжелым, а порой и трагическим последствиям. Чтобы избежать их, необходимо:

- знать виды экстремальных ситуаций, их особенности;

- уметь выполнять необходимые действия в экстремальных ситуациях;

- обладать специально развитыми качествами, повышающими способность к успешным действиям в экстремальных ситуациях, наиболее вероятных в жизни и деятельности.

Научить таким действиям поможет программа «Школа безопасности», в этом заключается её **актуальность** и **востребованность** в школьной среде.

**Новизна** данной программы заключается в том, что уделяется большое внимание освоению и совершенствованию технических и скоростных навыков в области спортивного туризма, которая является одной из опорных дисциплин данной программы; большом количестве соревнований по спортивному туризму, ориентированию и профильных соревнований.

Соответственно, в **отличие** от типовой программы, изменено количество часов, ряд тем существенно изменены (например, по оказанию первой помощи обучение проводится по материалам программы Школы медицины катастроф г.Пермь; раздел по краеведению включает знакомство с природными объектами Пермского края, в районе которых проводятся учебно-тренировочные походы).

Программа по структуре содержания – **комплексная**. По содержанию деятельности – профессионально-прикладная, направлена на получение навыков конкретной деятельности и профориентацию.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в следующем:

- обучение выстраивается на основных педагогических принципах, межпредметной интеграции (география, биология (анатомия), физкультура и ОБЖ);
- ориентации на возрастные изменения, физическую подготовленность обучающихся;
- приобретении практических навыков по оказанию первой помощи и умению ориентироваться на местности.

Образовательный процесс строится с учётом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей.

**Практическая значимость программы** определяется созданием условий для развития у обучающихся жизненно важных навыков поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного характера, приобретения знаний и умений в освоении навыков безопасного поведения в природной среде.

Главным содержательным аспектом данной программы является: приобретение обучающимися практических навыков в области спасательного дела, первой помощи, спортивного туризма, спортивного ориентирования, скалолазания, пожарно-прикладного спорта.

**Целевая группа:** программа рассчитана на 5 лет обучения детей в возрасте 10-16 лет, не имеющих определенных навыков спасательных работ, но которым интересна активная и познавательная деятельность при условии отсутствия противопоказаний врача. Сроки набора – не ограничены.

Возраст, в котором обычно происходит набор детей 10 – 13 лет – младший подростковый. В этот период происходит переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости, он является критическим, т.к. связан с разными трудностями. У подростков появляется «Чувство взрослости», не подкрепленное реальной ответственностью, оно проявляется в потребности равноправия, уважения и

самостоятельности, в требовании серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. У ребят существует и потребность благоприятного доверительного общения со взрослыми. Дети открыты в общении и ждут от учителей, родителей, взрослых помощи и поддержки.

Основная форма деятельности в этом возрасте – общение, формирование групп и сообществ по интересам и реализация совместных интересов, в развитой форме совместная социально значимая деятельность, установление статусных отношений в совместной деятельности и сообществах по интересам.

Наполняемость группы. В учебной группе «Школа безопасности» 1-2-го года обучения – 15 человек, 3-4-го года обучения – не менее 12 человек, 5-го года обучения – не менее 10 человек.

### **Организация образовательного процесса**

Учебный процесс по данной программе осуществляется на базе МАОУ СОШ № 22 г.Березники, Пермский край по согласованию с администрацией на договорной основе.

Соревнования и подготовительные сборы проводятся на учебно-тренировочных полигонах в черте города: спортивный комплекс «Снежинка», (деревня Новожилова), район реки Быгель, микрорайон Усольский. Выезды на соревнования краевого и российского уровня планируются согласно официальному Всероссийскому календарному плану по спортивному туризму, календарному плану мероприятий МАУ ДО ДДЮТЭ (далее – Учреждения) и Березниковской федерации спортивного туризма.

Количество занятий в неделю, их продолжительность по нагрузкам рассчитаны в соответствии с СанПиНами.

**Режим занятий** закреплён в расписании занятий и предусматривает работу в первой половине дня для учащихся, которые в школе учатся во вторую смену и во второй половине дня – для учащихся, которые в школе учатся в первую смену. Общее количество часов, количество часов в неделю и количество занятий в неделю представлено в таблице:

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1 год обучения	144	4	2
2 год обучения	144	4	2
3 год обучения	288	8	3
4 год обучения	288	8	3
5 год обучения	288	8	3

В связи со спецификой работы туристских объединений, время, подлежащее оплате за проведение учебно-тренировочные занятия на местности в зависимости от периода тренировки экскурсии в своём населённом пункте – 4 часа; за проведение одного дня похода, соревнования или другого туристского мероприятия – 8 часов. Практические занятия составляют большую часть программы.



**Форма обучения:** очная. В каникулярный период и период карантина возможно дистанционное обучение в формате тестирования, проверочных и самостоятельных работ.

Теоретические занятия *проводятся в традиционной форме:* рассказ, показ, демонстрация.

Практические занятия: упражнения, тренировки, тесты, зачеты, соревнования, походы. Основная форма обучения – тренировки.

Нетрадиционные формы: встречи со специалистами спасательных ведомств, служб; экскурсии в профильные организации.

**Формы работы:**

- коллективные – учебные занятия, экскурсии;
- групповые – соревнования, занятия для отработки поисково-спасательных работ (ПСР);
- индивидуальные – соревнования, занятия для отработки личной техники.

Для более качественной подготовки участников соревнований, слётов и профильных олимпиад часть занятий проводятся индивидуально и в подгруппах.

Процесс обучения делится на три этапа.

**Три этапа обучения**

ЭТАПЫ/ ВОЗРАСТ	Часов в недел ю	Часо в в год	Периодичност ь и продолжитель ность	Основное содержание программы	Прогнозируемые результаты
1 этап. Базовая туристско- спортивная подготовка 10-12 лет (1-2 год обучения)	4	144	2 раза в неделю по 2 часа	Направлен на вовлечение обучающихся в объединение, пропаганда ЗОЖ, и привитие постоянного интереса к занятиям ФК и спортом, активному отдыху	Результаты в соревнованиях на уровне учреждения. Выполнение юношеских разрядов по спортивному туризму
2 этап. «Школа безопасности» 13-15 лет (3-4 год обучения)	8	288	3 раза в неделю: два занятия продолжитель ностью 2,5 часа и одно занятие – 2 часа	Направлен на создание команды, коллектива, участие команды в соревнованиях всех направленностей объединения.	Результаты в соревнованиях на уровне учреждения, уровне города, края. Выполнение 3, 2 разрядом по спортивному туризму
3 этап. «Спортивный туризм» 16-18 лет (5 год обучения)	8	288	3 раза в неделю: два занятия продолжитель ностью 2,5 часа и одно занятие – 2 часа	Направлен на спортивное совершенствование туриста-спортсмена	Результаты в соревнованиях на уровне учреждения, уровне города, края, России. Выполнение 3, 2 разрядом по спортивному туризму Выполнение 1 разряда и разряда КМС по спортивному туризму

**Распределение учебной нагрузки по годам обучения  
объединения  
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»**

<i>Наименование разделов</i>	<i>1 год</i>			<i>2 год</i>			<i>3 год</i>			<i>4 год</i>			<i>5 год</i>		
	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
Школа безопасности	16	3	13	30	5	25	30	4	26	30	5	25	60	8	52
Спортивный туризм	58	6	52	74	5	69	152	9	143	152	9	143	122	9	113
Ориентирование	22	1	21	12	0	12	10	1	9	10	1	9	10	1	9
Скалолазание	22	2	20	14	0	14	15	0	15	15	0	15	15	0	15
Физическая подготовка	24	0	24	12	0	12	81	0	81	81	0	81	81	0	81
Итоговое занятие	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2
<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	<b>144</b>	<b>8</b>	<b>136</b>	<b>288</b>	<b>15</b>	<b>273</b>	<b>288</b>	<b>15</b>	<b>273</b>	<b>288</b>	<b>18</b>	<b>270</b>

## 1.2. Цель и задачи программы

Цель – содействовать формированию у обучающихся гражданско-патриотических качеств личности, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, практических умений и навыков поведения в чрезвычайных ситуациях, через освоение специальных знаний.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

### Личностные:

- формировать у обучающихся гражданскую и патриотическую позиции, развивать социальную активность;
- учить работе в команде, воспитывать чувство коллективизма, ответственности, самостоятельности;
- развивать морально-волевые качества туриста-спортсмена: настойчивость, выдержка, активность, самостоятельность;
- способствовать развитию физических, умственных и технических способностей обучающихся;
- выявлять способных, с признаками одарённости детей, их поддержка и развитие;
- формировать ориентацию на дальнейшее обучение в области спасательного дела.

### Метапредметные:

- формировать умения планировать, контролировать и оценивать свои действия;
- способствовать овладению учащимися основ безопасной жизнедеятельности и туризма, здоровьесбережения для их дальнейшей социализации;
- учить определять общие цели и пути их достижения;
- формировать умение распределять роли в совместной деятельности.

### Предметные:

- формировать предметные компетентности обучающихся в области спасательного дела, спортивного туризма и их смежных дисциплинах (спортивное ориентирование, скалолазание, пожарно-прикладной спорт, выживание в природной среде).

### **1.3. Содержание программы**

Обучение начинается с освоения детьми туристских умений и навыков, что гарантирует необходимый уровень безопасности в природной среде. Затем, по мере совершенствования этих навыков, изучаются вопросы поведения при возникновении экстремальной/чрезвычайной ситуации.

Содержание программы первого года обучения предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, скалолазания, знакомство с проведением соревнований в качестве участников.

Со второго года обучения начинается введение в специализацию спасательного дела, раскрываются особенности спасательных работ.

Педагог должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших обучающихся в объединении.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участие в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

С целью разностороннего развития учащихся, воспитания уважения и бережного отношения к истории родного края, его уникальным природным объектам, в программе запланированы туристско-краеведческие походы в каникулярный период (вне сетки часов).

Тематический блок полностью базируется на местном краеведческом материале. Происходит общее знакомство детей с природными объектами Пермского края, на которые запланированы походные маршруты и маршруты выживания:

- природные окрестности железнодорожной станции «Расик»;
- Усьвинские столбы – комплекс скал, вытянувшихся вдоль правого берега реки Усьва;
- Каменный город – ландшафтный геоморфологический памятник природы;
- Помяненный камень – горная вершина на севере Пермского края в Красновишерском районе (западный отрог Уральского хребта);
- Урочище Тихий Камень – участок долины реки Яйвы с красочными скалами;
- Пещера Тайн – пещера в долине правого притока реки Чаньвы (на реке Березовая).

Предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

- развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, творческого потенциала и ответственности в достижении общественно ценных и лично значимых целей;
- морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам проявлять и находить наилучшее применение своим способностям в наиболее благоприятной для них роли;
- физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения.

Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью обучающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. Обучающиеся должны активно участвовать в планировании, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач в экстремальных ситуациях.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

### Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Школа безопасности</b>				
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Полоса препятствий: знакомство с этапами	2	1	1
3	Полоса препятствий: прохождение этапов	6	0	6
4	Подготовка к походу. Одежда для однодневного похода	2	1	1
5	Учебно-тренировочный поход	4	0	4
Всего		16	3	13
<b>Спортивный туризм</b>				
1	Индивидуальная страховочная система (беседка)	12	2	10
2	Карабины и их классификация	4	2	2
3	Этап «Параллельные перила»	14	1	13
4	Вязка узлов: баррел	8	0	8
5	Вязка узлов: проводник-восьмерка	8	0	8
6	Этап «Навесная переправа»	2	1	1
7	Прохождение комбинированной дистанции	8	0	8
8	Соревнования «Мой первый старт»	2	0	2
Всего		58	6	52
<b>Ориентирование</b>				

1	Работа с картой	2	1	1
2	Спортивный лабиринт	8	0	8
3	Ориентирование в заданном направлении	4	0	4
4	Ориентирование по выбору	6	0	6
5	Соревнования «Российский азимут»	2	0	2
Всего		22	1	21
<b>Скалолазание</b>				
1	Дистанция-скорость	10	1	9
2	Чемпионат города по скалолазанию. Дистанция-скорость	2	0	2
3	Боулдеринг	8	1	7
4	Соревнования по боулдерингу	2	0	2
Всего		22	2	20
<b>Физическая подготовка</b>				
1	Подвижные игры	12	0	12
2	Общая физическая подготовка	12	0	12
Всего		24	0	24
<b>Итоговое занятие</b>				
1	Подведение итогов за учебный год	2	0	0
<b>ИТОГО</b>		144	10	132

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения

#### 1. ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ

**1.1. Вводное занятие.** История развития всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности» и туризма в г. Березники. Знакомство с работой объединения. Правила и обычаи объединения, форма обучающихся в объединении.

##### **Практическая работа**

Обзорная экскурсия по учебным аудиториям и спортивному залу. Инструктаж «Правила поведения обучающихся в объединении». Показ фоторяда и видеоряда из истории движения жизни объединения «Школа безопасности».

**Дидактический материал:** фотографии, видеоролики, наглядные пособия, манекен, пожарно-спасательные костюмы.

##### **1.2. Полоса препятствий: знакомство с этапами. Виды этапов. Способы прохождения**

Знакомство с этапами полосы препятствий: «рукоход», «ногоход», «бабочка», «узкий лаз», «вертикальный маятник». Техника безопасного прохождения. Необходимые средства защиты.

##### **Практическая работа**

Показательное прохождение. Изучение техники прохождения каждого этапа полосы препятствий.

**Дидактический материал:** схемы установки этапов полосы препятствий.

##### **1.3. Полоса препятствий. Прохождение этапов**

Отработка навыков прохождения этапов, поиск быстреего способа прохождения препятствий. Отработка навыка правильного ношения средств защиты.

##### **Практическая работа**

Отработка техники прохождения каждого этапа полосы препятствий.

**Дидактический материал:** оборудование и схемы установки этапов полосы препятствий, каски.

##### **1.4. Подготовка к походу.**

Выбор обуви и одежды для однодневного похода. Правила сбора рюкзака. Минимальный набор личного снаряжения: рюкзак, дождевик, запасной комплект одежды, комплект походной посуды, репелленты, средства гигиены, туристская сидуха (хоба).

##### **Практическая работа**

Игра соревнование «Собери рюкзак в поход».

*Дидактический материал:* личное туристское снаряжение и ложные предметы.

### **1.5. Учебно-тренировочный поход**

Проведение туристского однодневного похода в окрестностях Березников или на природный объект Пермского края. Подведение итогов похода. Просмотр фотографий, видеофильма.

## **2. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**

### **2.1. Индивидуальная страховочная система (беседка)**

Знакомство с видами страховочных систем – беседка. Устройство страховочной системы – беседка. Алгоритм надевания беседки. Подгонка страховочной системы. Мастер-класс по надеванию страховочной системы беседка.

#### ***Практическая работа***

Отработка правильного алгоритма одевания и снятия страховочной системы. Подготовка беседки для надевания. Затягивание пряжек поясного обхвата. Закрытие пряжки. Затягивание ножных обхватов. Закрытие пряжки на ножных обхватах.

*Дидактический материал:* индивидуальная страховочная система, Правила соревнований по спортивному туризму.

### **2.2. Карабины и их классификация**

История карабина. Знакомство с различными видами карабинов (байонетные, автоматические, резьбовые, декоративные, скалолазные, строительные и др.) Классификация карабинов по материалу, по форме, по сфере применения.

#### ***Практическая работа***

Отработка навыка открывания – закрывания различных видов карабинов. Эстафета, подвижные игры с карабинами.

*Дидактический материал:* различные виды карабинов.

### **2.3. Этап «Параллельные перила»**

Понятие этапа «Параллельные перила». Разделение этапа на зоны с помощью схемы. Правила прохождения. Порядок пристежки. Порядок отстежки. Возможные нарушения на этапе.

#### ***Практическая работа***

Отработка прохождения этапа. Эстафета «Параллельные перила».

*Дидактический материал:* индивидуальная страховочная система (беседка), Правила соревнований по спортивному туризму, ус само страховки, карабины, оборудование этапа, контрольные линии.

### **2.4. Вязка узлов: «баррел»**

История появления узла, назначение узла, способы вязки узла, пошаговая инструкция.

#### ***Практическая работа***

Отработка завязывания узла «баррел», игры с репшнурами.

*Дидактический материал:* репшнуры, методическое пособие-стенд «Узлы».

### **2.5. Вязка узлов: «проводник-восьмерка»**

История появления узла, назначение узла, способы вязки узла, пошаговая инструкция.

#### ***Практическая работа***

Отработка завязывания узла «проводник-восьмерка», практическое применение узла.

*Дидактический материал:* репшнуры, методическое пособие-стенд «Узлы».

### **2.6. Этап «Навесная переправа»**

Понятие этапа «Навесная переправа». Разделение этапа на зоны с помощью схемы. Правила прохождения. Порядок пристежки. Порядок отстежки. Возможные нарушения на этапе.

#### ***Практическая работа***

Отработка прохождения этапа. Эстафета «Навесная переправа», игра «Обезьянки».

*Дидактический материал:* индивидуальная страховочная система (беседка), Правила соревнований по спортивному туризму, ус само страховки, карабины, оборудование этапа, контрольные линии.

### **2.7. Прохождение комбинированной дистанции**

Понятие «дистанции», изучение Условий комбинированной дистанции, знакомство со схемой, порядок определения результатов, возможные нарушения и их исправления. Порядок этапов: надевание беседки, вязка узла, параллельные перила, подъем по стенду с зацепами.

#### ***Практическая работа***

Прохождение комбинированной дистанции, спарринги.

***Дидактический материал:*** индивидуальная страховочная система (беседка), репшнур, Правила соревнований по спортивному туризму, ус само страховки, карабины, оборудование этапов, контрольные линии.

### **2.8. Соревнования «Мой первый старт»**

Изучение Условий соревнований, схемы, порядок определения результатов, возможные нарушения и их исправления, инструктаж по технике безопасности. Порядок этапов: надевание беседки, вязка узла, параллельные перила, подъем по стенду с зацепами.

#### ***Практическая работа***

Прохождение комбинированной дистанции в формате соревнования.

***Дидактический материал:*** индивидуальная страховочная система (беседка), репшнур, Правила соревнований по спортивному туризму, ус само страховки, карабины, оборудование этапов, контрольные линии.

## **3. ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

### **3.1. Работа с картой**

История появления карт, их назначение, виды карт для ориентирования (топографическая, спутниковая, спортивная, карта-схема), условные знаки (старт, финиш, контрольный пункт), выбор положения карты относительно дистанции.

#### ***Практическая работа***

Упражнения для отработки навыка правильного расположения карты в руках.

***Дидактический материал:*** различные виды карт.

### **3.2. Спортивный лабиринт**

Понятие «спортивного лабиринта», демонстрация различных схем, правила прохождения спортивного лабиринта (не пересекать ограждения, отметка на контрольном пункте), правила отметки в зачетной карточке.

#### ***Практическая работа***

Прохождение спортивного лабиринта, спарринги, эстафеты.

***Дидактический материал:*** оборудование спортивного лабиринта (контрольные пункты, ограждения, старт, финиш), карты-схемы, зачетные карточки.

### **3.3. Ориентирование в заданном направлении**

Понятие «ориентирования в заданном направлении», правила прохождения.

#### ***Практическая работа***

Прохождение дистанции в формате игры на бумаге, прохождение спортивного лабиринта в заданном направлении, спарринги, эстафеты.

***Дидактический материал:*** оборудование спортивного лабиринта (контрольные пункты, ограждения, старт, финиш), карты-схемы, зачетные карточки.

### **3.4. Ориентирование по выбору**

Понятие «ориентирования по выбору», правила прохождения, способы выбора маршрута, определение «ложного» контрольного пункта, определение собственного местоположения на карте и местности.

#### ***Практическая работа***

Прохождение дистанции в формате игры на бумаге, прохождение спортивного лабиринта по выбору, спарринги, эстафеты.

***Дидактический материал:*** оборудование спортивного лабиринта (контрольные пункты, ограждения, старт, финиш), карты-схемы, зачетные карточки.

### **3.5. Соревнования «Российский азимут»**

Изучение Условий соревнований, инструктаж по технике безопасности, порядок определения результатов, знакомство с местностью.

#### ***Практическая работа***

Прохождение дистанции ориентирования в формате соревнований.

*Дидактический материал:* оборудование спортивного лабиринта (контрольные пункты, ограждения, старт, финиш), карты-схемы, зачетные карточки.

## 4. СКАЛОЛАЗАНИЕ

### 4.1. Дистанция-скорость

Техника безопасности при занятиях на скалодроме, история скалолазания, виды скалолазания, виды зацепов, способы хвата, правила прохождения дистанции-скорость.

#### *Практическая работа*

Прохождение различных дистанций (по высоте, ширине, сложности) на скалодроме.

*Дидактический материал:* скалодром, зацепы, страховочная веревка, страховочная беседка, карабины, страховочные устройства.

### 4.2. Чемпионат города по скалолазанию. Дистанция-скорость

Изучение Условий соревнований, инструктаж по технике безопасности, порядок определения результатов.

#### *Практическая работа*

Прохождение дистанции в формате соревнований

*Дидактический материал:* скалодром, зацепы, страховочная веревка, страховочная беседка, карабины, страховочные устройства.

### 4.3. Боулдеринг

Способы хвата, правила прохождения трассы боулдеринга.

#### *Практическая работа*

Прохождение различных дистанций (по высоте, ширине, сложности, количеству зацепов) на скалодроме.

*Дидактический материал:* скалодром, зацепы, маты.

### 4.4. Соревнования по боулдерингу

Изучение Условий соревнований, инструктаж по технике безопасности, порядок определения результатов.

#### *Практическая работа*

Прохождение дистанции в формате соревнований

*Дидактический материал:* скалодром, зацепы, маты.

## 5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 5.1. Подвижные и спортивные игры

Знакомство с правилами игр «Кошки-мышки», «Два медведя», «Цепочка», «Вышибалы», «Чай-чай-выручай!», «Салки по линиям», «Цепи кованые», футбол, пионербол, «Американка», «10 передач», «Невод», прыжки на большой скакалке, эстафеты со спортивными снарядами.

*Практическая работа:* участие в играх.

*Дидактический материал:* оборудование для игр.

### 5.2. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, знакомство с частями тела, упражнения для развития гибкости, ловкости, силы, координации, выносливости, скорости.

*Практическая работа:* самостоятельное проведение разминки; выполнение упражнений.

*Дидактический материал:* мячи, бревно, скакалка, эспандеры, турник для подтягиваний, гимнастические маты.

## 6. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

### 6.1. Подведение итогов за учебный год

Оценка результатов учебного года, рефлексия, обратная связь, перспективы.



## Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Школа безопасности</b>				
1	Вводное занятие	2	2	0
2	Полоса препятствий	6	0	6
3	Противогаз	2	1	1
4	Боевая одежда пожарного	2	0	2
5	Пожарная полоса препятствий	4	0	4
6	Спасательный конец	2	0	2
7	Первая помощь при повреждениях кожных покровов	4	2	2
8	Учебно-тренировочный поход	6	0	2
9	Соревнования «Блиц-турнир «Школа безопасности»	2	0	2
Всего		30	5	25
<b>2. Спортивный туризм</b>				
1	Блок этапов: параллельные перила-параллельные перила (тренажер ус самостраховки)	6	1	5
2	Блок этапов: подъем по скалодрому-спуск по перилам (спусковое устройство восьмерка, тренажер скалодром, спуск по перилам)	14	1	13
3	Блок этапов: навесная переправа-спуск по перилам (навеска, наклонная навеска, пантин, тренажер навесная переправа)	18	1	17
4	Организация сопровождения, страховки (тренажер восьмеринг)	12	2	10
5	Дистанция-пешеходная	4	0	4
6	Дистанция-пешеходная-связка	6	0	6
7	Дистанция-пешеходная-группа	4	0	4
8	Вязка узлов: баррел, проводник-восьмерка (повторение)	4	0	4
9	Вязка узлов: стремя	2	0	2
10	Соревнования по спортивному туризму "Золотая восьмерка"	2	0	2
11	Краевые соревнования по спортивному туризму	2	0	2
Всего		74	5	69
<b>3. Ориентирование</b>				
1	Ориентирование в заданном направлении	4	0	4
2	Ориентирование по выбору	2	0	2
4	Спортивный лабиринт	4	0	4
5	Соревнования «Российский азимут»	2	0	2
Всего		12	0	12
<b>4. Скалолазание</b>				
1	Дистанция-скорость	6	0	6
2	Чемпионат города по скалолазанию. Дистанция-скорость	2	0	2
3	Боулдеринг	4	0	4
4	Соревнования по боулдерингу	2	0	2

		Всего	14	0	14
<b>5. Физическая подготовка</b>					
1	Подвижные игры		4	0	4
2	Комбинированное силовое упражнение		2	0	2
3	Общая физическая подготовка		6	0	6
		Всего	12	0	12
<b>6. Итоговое занятие</b>					
1	Подведение итогов учебного года		2	0	2
		Всего	2	0	2
		<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>8</b>	<b>136</b>

## 1. ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ

### 1.1. Вводное занятие

История развития всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности» и туризма в Пермском крае. Календарь мероприятий на учебный год. Постановке индивидуальных и коллективных целей.

#### **Практическая работа**

Формулировка командной цели, общая дискуссия и голосование.

**Дидактический материал:** календарный график, материалы о региональном движении «Школа безопасности»

### 1.2. Полоса препятствий

Повторение и совершенствование навыков преодоления. Знакомство с этапом: «Воздушная навесная переправа» Техника безопасного прохождения. Правила подбора и подгонки каски. Мастер-класс.

#### **Практическая работа**

Отработка техники прохождения.

**Дидактический материал:** оборудование и схемы этапов полосы препятствий, каски.

### 1.3. Противогаз

Понятие «средство индивидуальной защиты органов дыхания». История и устройство противогаза (сумка, шлем-маска, фильтрующая коробка, сменные линзы). Определение размера противогаза. Алгоритм надевания. Мастер-класс по надеванию.

#### **Практическая работа**

Надевание противогаза, подготовка к сдаче норматива.

**Дидактический материал:** противогазы ГП-5.

### 1.4. Боевая одежда пожарного

История пожарной охраны России. Состав боевой одежды пожарного (БОП): куртка, штаны, краги, ремень, каска. Особенности БОП, свойства материала. Алгоритм укладки и надевания БОП. Мастер-класс по укладке и надеванию.

#### **Практическая работа**

Укладка, надевание БОП.

**Дидактический материал:** комплект БОП, стол.

### 1.5. Пожарная полоса препятствий

Этапы пожарной полосы препятствий и условия их прохождения (надевание БОП, преодоление пожарного забора и бревна (бум), соединение пожарных рукавов). Изучение способов преодоления пожарных препятствий. Соединение полугаек пожарных рукавов.

#### **Практическая работа**

Прохождение пожарной полосы препятствий, отработка преодоления препятствий.

**Дидактический материал:** комплект БОП, стол, пожарный забор и бум, пожарно-техническое вооружение (рукава, разветвление, ствол).

### 1.6. Спасательный конец

Понятие «спасательного конца». Назначение и применение спасательного конца, составные части. Правила и возможные варианты бросание спасательного конца. **Практическая работа**

Бросание спасательного конца на разные расстояния.

**Дидактический материал:** спасательный конец Александрова.

### **1.7. Первая помощь при повреждениях кожных покровов**

Причины повреждения кожных покровов. Повреждения: рваные раны, ссадины, занозы, капиллярное кровотечение. Порядок и правила оказания первой помощи.

**Практическая работа**

Решение ситуационных задач

**Дидактический материал:** бинты, салфетки, маска, перчатки, пластырь, дезинфицирующие средства.

### **1.8. Учебно-тренировочный поход**

Подготовка и проведение однодневного туристского похода в окрестностях Березников или на природный объект Пермского края. Подведение итогов похода. Просмотр фотографий, видеofilmа.

### **1.9. Соревнования «Блиц-турнир «Школа безопасности»**

Изучение Условий соревнований, инструктаж по технике безопасности, порядок определения результатов. Этапы соревнований: пожарная полоса препятствий, дистанция-пешеходная, вязка узлов, первая помощь, «восьмеринг», полоса препятствий, комбинированное силовое упражнение, надевание противогаза, спасательные работы на воде.

**Практическая работа**

Прохождение этапов в формате соревнований

**Дидактический материал:** оборудование этапов.

## **2. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**

### **2.1. Блок этапов «Параллельные перила» - «Параллельные перила»**

Понятие «блок этапов». Правила прохождения блоков этапов. Разделение блока на зоны с помощью схемы. Порядок пристежки, перестежки, отстежки. Возможные нарушения на блоке.

**Практическая работа**

Работа на тренажере «ус самостраховки». Отработка прохождения блока этапов. Спарринги.

**Дидактический материал:** оборудование блока, тренажера; индивидуальная страховочная система (ИСС).

### **2.2. Блок этапов «Подъем по скалодрому» - «Спуск по перилам»**

Изучение спускового устройства «восьмерка», инструкция по пристежке.

Понятие этапа «спуск по перилам». Правила прохождения блока этапов. Разделение блока на зоны с помощью схемы. Порядок пристежки, перестежки, отстежки. Возможные нарушения на блоке.

**Практическая работа**

Работа на тренажере «скалодром». Отработка пристежки «восьмерки». Прохождение блока этапов. Спарринги.

**Дидактический материал:** оборудование блока, тренажера; индивидуальная страховочная система (ИСС).

### **2.3. Блок этапов «Навесная переправа» - «Спуск по перилам»**

Изучение ножного зажима для передвижения по наклонной навесной переправе. Инструкция по пристежке. Правила прохождения блока этапов. Разделение блока на зоны с помощью схемы. Порядок пристежки, перестежки, отстежки. Возможные нарушения на блоке.

**Практическая работа**

Отработка пристежки ножного зажима. Прохождение блока этапов. Спарринги.

**Дидактический материал:** оборудование блока, тренажера; ИСС.

### **2.4. Организация сопровождения, страховки**

Отличия страховки и сопровождения, их назначение. Правила организации сопровождения, страховки. Варианты организации страховки на вертикальных этапах. Возможные нарушения и способы их исправления.

**Практическая работа**

Работа на тренажере «Восьмеринг», работа со страховкой на блоках этапов. Организация сопровождения на этапе «Навесная переправа»

*Дидактический материал:* оборудование блока, тренажера; ИСС.

### **2.5. Дистанция-пешеходная**

Порядок этапов и условия их прохождения.

#### ***Практическая работа***

Отработка прохождения дистанции.

*Дидактический материал:* оборудование дистанции, ИСС.

### **2.6. Дистанция-пешеходная-связка**

Порядок этапов и условия их прохождения.

#### ***Практическая работа***

Отработка прохождения дистанции.

*Дидактический материал:* оборудование дистанции, ИСС.

### **2.7. Дистанция-пешеходная-группа**

Порядок этапов и условия их прохождения.

#### ***Практическая работа***

Отработка прохождения дистанции.

*Дидактический материал:* оборудование дистанции, ИСС.

### **2.8. Вязка узлов: баррел, проводник-восьмерка (повторение)**

Повторение изученного на 1 году обучения.

#### ***Практическая работа***

Скоростная вязка узлов.

*Дидактический материал:* репшнуры.

### **2.9. Вязка узлов: стремя**

История появления узла, назначение узла, способы вязки узла, пошаговая инструкция.

#### ***Практическая работа***

Отработка завязывания узла «стремя», практическое применение узла.

*Дидактический материал:* репшнуры, методическое пособие-стенд «Узлы».

### **2.10. Соревнования по спортивному туризму «Золотая восьмерка»**

Изучение Условий соревнований, инструктаж по технике безопасности, порядок определения результатов.

#### ***Практическая работа***

Прохождение дистанции в формате соревнований

*Дидактический материал:* оборудование этапов, ИСС.

### **2.11. Краевые соревнования по спортивному туризму**

Изучение Условий соревнований, инструктаж по технике безопасности, порядок определения результатов.

#### ***Практическая работа***

Прохождение дистанции в формате соревнований

*Дидактический материал:* оборудование этапов, ИСС.

## **3. ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

### **3.1. Ориентирование в заданном направлении**

Способы выбора быстреего пути движения.

#### ***Практическая работа***

Прохождение различных дистанций в заданном направлении.

*Дидактический материал:* оборудование спортивного лабиринта (контрольные пункты, ограждения, старт, финиш), карты-схемы, зачетные карточки.

### **3.2. Ориентирование по выбору**

Способы выбора маршрута, прокладывание кратчайшего пути к контрольному пункту.

#### ***Практическая работа***

Прохождение спортивного лабиринта по выбору, спарринги, эстафеты.

*Дидактический материал:* оборудование спортивного лабиринта (контрольные пункты, ограждения, старт, финиш), карты-схемы, зачетные карточки.

### **3.3. Спортивный лабиринт**

Понятие «спортивного лабиринта», демонстрация различных схем, правила прохождения спортивного лабиринта (не пересекать ограждения, отметка на контрольном пункте), правила отметки в зачетной карточке.

#### ***Практическая работа***

Прохождение спортивного лабиринта, спарринги, эстафеты.

*Дидактический материал:* оборудование спортивного лабиринта (контрольные пункты, ограждения, старт, финиш), карты-схемы, зачетные карточки.

### **3.4. Соревнования «Российский азимут»**

Изучение Условий соревнований, инструктаж по технике безопасности, порядок определения результатов, знакомство с местностью.

#### ***Практическая работа***

Прохождение дистанции ориентирования в формате соревнований.

*Дидактический материал:* оборудование спортивного лабиринта (контрольные пункты, ограждения, старт, финиш), карты-схемы, зачетные карточки.

## **4. СКАЛОЛАЗАНИЕ**

### **4.1. Дистанция-скорость**

Техника безопасности при занятиях на скалодроме, история скалолазания, виды скалолазания, виды зацепов, способы хвата, правила прохождения дистанции-скорость.

#### ***Практическая работа***

Прохождение различных дистанций (по высоте, ширине, сложности) на скалодроме.

*Дидактический материал:* скалодром, зацепы, страховочная веревка, страховочная беседка, карабины, страховочные устройства.

### **4.2. Чемпионат города по скалолазанию. Дистанция-скорость**

Изучение Условий соревнований, инструктаж по технике безопасности, порядок определения результатов.

#### ***Практическая работа***

Прохождение дистанции в формате соревнований

*Дидактический материал:* скалодром, зацепы, страховочная веревка, страховочная беседка, карабины, страховочные устройства.

### **4.3. Боулдеринг**

Способы хвата, правила прохождения трассы боулдеринга.

#### ***Практическая работа***

Прохождение различных дистанций (по высоте, ширине, сложности, количеству зацепов) на скалодроме.

*Дидактический материал:* скалодром, зацепы, маты.

### **4.4. Соревнования по боулдерингу**

Изучение Условий соревнований, инструктаж по технике безопасности, порядок определения результатов.

#### ***Практическая работа***

Прохождение дистанции в формате соревнований

*Дидактический материал:* скалодром, зацепы, маты.

## **5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **5.1. Подвижные и спортивные игры**

Знакомство с правилами игр «Кошки-мышки», «Два медведя», «Цепочка», «Вышибалы», «Чай-чай-выручай!», «Салки по линиям», «Цепи кованые», футбол, пионербол, «Американка», «10 передач», «Невод», прыжки на большой скакалке, эстафеты со спортивными снарядами.

*Практическая работа:* участие в играх.

*Дидактический материал:* оборудование для игр.

### **5.2. Комбинированное силовое упражнение**

Порядок выполнения упражнения: девочки – сгибание туловища из положения лежа на спине за 2 минуты, мальчики – подтягивание на высокой перекладине – поднятие ног к перекладине.

**Практическая работа:** выполнение подводящих упражнений, выполнение упражнений с упрощением.

**Дидактический материал:** турник для подтягиваний, гимнастические маты.

### **5.3. Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения, знакомство с частями тела, упражнения для развития гибкости, ловкости, силы, координации, выносливости, скорости.

**Практическая работа:** самостоятельное проведение разминки; выполнение упражнений.

**Дидактический материал:** мячи, бревно, скакалка, эспандеры, турник для подтягиваний, гимнастические маты.

## **6. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ**

### **6.1. Подведение итогов за учебный год**

Оценка результатов учебного года, рефлексия, обратная связь, перспективы.

### Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Школа безопасности</b>				
1	Вводное занятие	1	1	0
2	Общевойсковой защитный костюм	5	0	5
3	Преодоление болота	5	0	5
4	Установка и снятие палатки	5	0	5
5	Первая помощь при кровотечениях	3	1	2
6	Первая помощь при скелетных травмах	3	1	2
7	Полоса препятствий	5	1	4
8	Пожарная полоса препятствий (повторение)	3	0	3
<b>Всего</b>		30	4	26
<b>2. Спортивный туризм</b>				
1	Дистанция-пешеходная	58	0	58
2	Дистанция-пешеходная-связка	40	0	40
3	Дистанция-пешеходная-группа	30	0	30
4	Изучение Правил соревнований по спортивному туризму	9	9	0
5	Вязка узлов	15	0	15
<b>Всего</b>		152	9	143
<b>3. Ориентирование</b>				
1	Топография. Работа с картой	2	1	1
2	Компас	2	0	2
3	Ориентирование в заданном направлении	3	0	3
4	Ориентирование по выбору	3	0	3
<b>Всего</b>		10	1	9
<b>4. Скалолазание</b>				
1	Дистанция-скорость	9	0	9
2	Боулдеринг	6	0	6
<b>Всего</b>		15	0	15
<b>5. Физическая подготовка</b>				
1	Общая физическая подготовка	60	0	60
2	Специальная физическая подготовка	21	0	21
<b>Всего</b>		81	0	81
<b>6. Итоговое занятие</b>				

1	Подведение итогов учебного года	2	0	2
	<b>Всего</b>	2	0	2
	<b>ИТОГО</b>	288	15	273

## 1. ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ

### 1.1. Вводное занятие

История развития всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности» и туризма в России. Календарь мероприятий на учебный год. Постановке индивидуальных и коллективных целей.

#### **Практическая работа**

Формулировка командной цели, общая дискуссия и голосование.

**Дидактический материал:** календарный график, материалы о Всероссийском движении «Школа безопасности»

### 1.2. Общевоинской защитный костюм

История появления и устройство общевоинского защитного костюма (ОЗК) (плащ, чулки, перчатки). Алгоритм надевания. Мастер-класс по надеванию.

#### **Практическая работа**

Надевание ОЗК, подготовка к сдаче норматива.

**Дидактический материал:** ОЗК.

### 1.3. Преодоление болота

Знакомство с этапом «Преодоление болота». Тактика прохождения.

#### **Практическая работа**

Отработка техники прохождения.

**Дидактический материал:** кочки, жерди.

### 1.4. Установка и снятие палатки

Элементы палатки (внутренняя палатка, тент, дуги, колышки, чехол), виды палаток. Алгоритм установки палатки-полусферы.

#### **Практическая работа**

Установка и снятие палатки.

**Дидактический материал:** палатки.

### 1.5. Первая помощь при кровотечениях

Строение сердечно-сосудистой системы организма человека. Виды кровотечений, их отличия. Алгоритмы оказания первой помощи при различных видах кровотечений.

#### **Практическая работа**

Решение ситуационных задач.

**Дидактический материал:** стерильные салфетки, бинты, жгуты, маски, перчатки.

### 1.6. Первая помощь при скелетных травмах

Строение скелета человека. Виды скелетных травм: вывихи, переломы. Алгоритмы оказания первой помощи при вывихах и переломах.

#### **Практическая работа**

Решение ситуационных задач.

**Дидактический материал:** стерильные салфетки, бинты, жгуты, маски, перчатки, шины.

### 1.7. Полоса препятствий

Повторение и совершенствование навыков преодоления. Знакомство с этапом: «Бабочка» Техника безопасного прохождения. Мастер-класс.

#### **Практическая работа**

Отработка техники прохождения.



*Дидактический материал:* оборудование и схемы этапов полосы препятствий, каски.

### **1.8. Пожарная полоса препятствий (повторение)**

Этапы пожарной полосы препятствий и условия их прохождения (надевание БОП, преодоление пожарного забора и бревна (бум), соединение пожарных рукавов). Изучение способов преодоления пожарных препятствий (повторение изученного на втором году обучения).

#### **Практическая работа**

Отработка преодоления пожарной полосы препятствий.

*Дидактический материал:* комплект БОП, стол, пожарный забор и бум, пожарно-техническое вооружение (рукава, разветвление, ствол).

## **2. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**

### **2.1. Дистанция-пешеходная**

Порядок этапов и условия их прохождения.

#### **Практическая работа**

Отработка прохождения дистанции.

*Дидактический материал:* оборудование дистанции, ИСС.

### **2.2. Дистанция-пешеходная-связка**

Порядок этапов и условия их прохождения.

#### **Практическая работа**

Отработка прохождения дистанции.

*Дидактический материал:* оборудование дистанции, ИСС.

### **2.3. Дистанция-пешеходная-группа**

Порядок этапов и условия их прохождения. Тактики прохождения дистанции.

#### **Практическая работа**

Отработка прохождения дистанции.

*Дидактический материал:* оборудование дистанции, ИСС.

### **2.4. Изучение Правил вида спорта «спортивный туризм»**

Дисциплины спортивного туризма, изучение Правил вида спорта «спортивный туризм», его разделов.

#### **Практическая работа**

Проверка личной ИСС на соответствие Правилам.

*Дидактический материал:* Правила соревнований по виду спорта «спортивный туризм», ИСС.

### **2.5. Вязка узлов**

Классификация узлов. Изучение петлевых узлов: двойной проводник, австрийский проводник. Изучение узлов для крепления к опоре: штык, булинь.

#### **Практическая работа**

Отработка завязывания узлов, практическое применение узла.

*Дидактический материал:* репшнуры, методическое пособие-стенд «Узлы», Правила вида спорта «спортивный туризм».

## **3. ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

### **3.1. Топография, работа с картой**

Понятие «топографический знак», классификация топонимов. Различия условных знаков на спортивных и топографических картах. Линейные топонимы: дороги, тропы, ЛЭП, ж/д пути.

#### **Практическая работа**

Вычерчивание топонимов.

*Дидактический материал:* методическое пособие «Топонимы», спортивные и топографические карты.

### **3.2. Компас**

Стороны света, история появления компаса, его предназначение, принцип работы. Понятия «градусная шкала», «условные знаки компаса».

#### **Практическая работа**

Определение направления по компасу.

*Дидактический материал:* компасы, контрольные объекты.

### **3.3. Ориентирование в заданном направлении**

Способы выбора быстреего пути движения на местности. Изучение полигона.

#### ***Практическая работа***

Прохождение различных дистанций в заданном направлении.

*Дидактический материал:* оборудование дистанции на местности (контрольные пункты, ограждения, старт, финиш), спортивные карты, зачетные карточки.

### **3.4. Ориентирование по выбору**

Способы выбора маршрута, прокладывание кратчайшего пути к контрольному пункту на местности.

#### ***Практическая работа***

Прохождение дистанции на местности по выбору, эстафеты.

*Дидактический материал:* оборудование дистанции на местности (контрольные пункты, ограждения, старт, финиш), спортивные карты, зачетные карточки.

## **4. СКАЛОЛАЗАНИЕ**

### **4.1. Дистанция-скорость**

Техника безопасности при занятиях на скалодроме, способы хвата, правила прохождения дистанции-скорость.

#### ***Практическая работа***

Прохождение различных дистанций (по высоте, ширине, сложности) на скалодроме.

*Дидактический материал:* скалодром, зацепы, страховочная веревка, страховочная беседка, карабины, страховочные устройства.

### **4.2. Боулдеринг**

Способы хвата, правила прохождения трассы боулдеринга.

#### ***Практическая работа***

Прохождение различных дистанций (по высоте, ширине, сложности, количеству зацепов) на скалодроме.

*Дидактический материал:* скалодром, зацепы, маты.

## **5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **5.1. Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения, знакомство с частями тела, упражнения для развития гибкости, ловкости, силы, координации, выносливости, скорости.

*Практическая работа:* выполнение упражнений, составление комплекса упражнений для самостоятельных упражнений.

*Дидактический материал:* мячи, бревно, скакалка, эспандеры, турник для подтягиваний, гимнастические маты, гантели, набивные мячи.

### **5.2. Специальная физическая подготовка**

Выполнение комбинированного силового упражнения, разные виды подтягиваний (на турнике, на палке, на веревке, на жумаре).

*Практическая работа:* выполнение упражнений.

*Дидактический материал:* турник для подтягиваний, гимнастические маты.

## **6. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ**

### **6.1. Подведение итогов за учебный год**

Оценка результатов учебного года, рефлексия, обратная связь, перспективы.

### Учебно-тематический план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Школа безопасности</b>				
1	Вводное занятие	1	1	0
2	Полоса препятствий	5	0	5
3	Поисково-спасательные работы в природной среде	9	1	8
4	Поисково-спасательные работы в техногенной среде	9	1	8
5	Знаки «Земля-воздух»	3	1	2
6	Первая помощь при скелетных травмах	3	1	2
<b>Всего</b>		30	5	25
<b>2. Спортивный туризм</b>				
1	Дистанция-пешеходная	58	0	58
2	Дистанция-пешеходная-связка	40	0	40
3	Дистанция-пешеходная-группа	30	0	30
4	Изучение Правил соревнований по спортивному туризму	9	9	0
5	Вязка узлов	15	0	15
<b>Всего</b>		152	9	143
<b>3. Ориентирование</b>				
1	Топография. Работа с картой	2	1	1
2	Азимут	2	0	2
3	Ориентирование в заданном направлении	3	0	3
4	Ориентирование по легенде	3	0	3
<b>Всего</b>		10	1	9
<b>4. Скалолазание</b>				
1	Дистанция-скорость	9	0	9
2	Боулдеринг	6	0	6
<b>Всего</b>		15	0	15
<b>5. Физическая подготовка</b>				
1	Общая физическая подготовка	60	0	60
2	Специальная физическая подготовка	21	0	21
<b>Всего</b>		81	0	81
<b>6. Итоговое занятие</b>				
1	Подведение итогов учебного года	2	0	2
<b>Всего</b>		2	0	2
<b>ИТОГО</b>		288	15	273

## 1. ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ

### 1.1. Вводное занятие

История МЧС России. Календарь мероприятий на учебный год. Постановка индивидуальных и коллективных целей.

#### **Практическая работа**

Формулировка командной и личной цели, общая дискуссия и голосование. Разработка системы самоуправления

**Дидактический материал:** календарный график, материалы о МЧС России (открытые источники)

### 1.2. Полоса препятствий

Повторение и совершенствование навыков преодоления. Знакомство с этапом: «Ромб» Техника безопасного прохождения. Мастер-класс.

#### **Практическая работа**

Отработка техники прохождения.

**Дидактический материал:** оборудование и схемы этапов полосы препятствий, каски.

### 1.3. Поисково-спасательные работы в природной среде

Инструктаж по технике безопасности. Понятие «поисково-спасательные работы (ПСР)». Общие принципы проведения ПСР Деятельность поисковых отрядов. Транспортировка пострадавшего по сложному рельефу, через естественные препятствия (переправа пострадавшего через реки, болота, овраги, спуски, подъемы). Специальное снаряжение для проведения ПСР (носилки, косынки, волокуши, петля Абалакова).

#### **Практическая работа**

Проведение ПСР на местности. Экскурсия в спасательную службу. Работа с гидравлическим оборудованием.

**Дидактический материал:** аварийно-спасательное оборудование, специальное снаряжение для транспортировки пострадавшего, защитная одежда.

### 1.4. Поисково-спасательные работы в техногенной среде

Инструктаж по технике безопасности. Понятие «аварийно-химические опасные вещества (АХОВ)» Общие принципы проведения ПСР в техногенной среде. Деятельность учреждений гражданской защиты. Транспортировка пострадавшего. Правила надевания и снятия средств индивидуальной защиты спасателя в зараженной зоне. Специальное снаряжение для проведения ПСР (защитные костюмы Л-1).

#### **Практическая работа**

Проведение ПСР в темных и опасных помещениях, в заброшенных зданиях, в задымленном помещениях. ПСР на высоте и в подвалах. Работа с гидравлическим оборудованием.

**Дидактический материал:** аварийно-спасательное оборудование, специальное снаряжение для транспортировки пострадавшего, защитная одежда.

### 1.5. Знаки «Земля-воздух»

Понятие «знаки аварийной международной сигнализации». История и назначение символов. Установленные размеры. Правила выкладывания.

#### **Практическая работа**

Вычерчивание символов, выкладывание из подручных материалов

*Дидактический материал:* методическое пособие «Знаки «Земля-воздух».

### **1.6. Первая помощь при скелетных травмах**

Строение скелета человека. Закрытые, открытые переломы . Алгоритмы оказания первой помощи.

#### **Практическая работа**

Решение ситуационных задач.

*Дидактический материал:*стерильные салфетки, бинты, жгуты, маски, перчатки, шины, набор имитаторов ранений и поражений.

## **2. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**

### **2.1. Дистанция-пешеходная**

Порядок этапов и условия их прохождения.

#### **Практическая работа**

Отработка прохождения дистанции.

*Дидактический материал:* оборудование дистанции, ИСС.

### **2.2. Дистанция-пешеходная-связка**

Порядок этапов и условия их прохождения.

#### **Практическая работа**

Отработка прохождения дистанции.

*Дидактический материал:* оборудование дистанции, ИСС.

### **2.3. Дистанция-пешеходная-группа**

Порядок этапов и условия их прохождения. Тактики прохождения дистанции.

#### **Практическая работа**

Отработка прохождения дистанции.

*Дидактический материал:* оборудование дистанции, ИСС.

### **2.4. Изучение Правил вида спорта«спортивный туризм»**

Дисциплины спортивного туризма, изучение Правил вида спорта «спортивный туризм», его разделов.

#### **Практическая работа**

Составление Регламента соревнований.

*Дидактический материал:* Правила соревнований по виду спорта «спортивный туризм», ИСС.

### **2.5. Вязка узлов**

Классификация узлов. Изучение узлов для связывания веревок(встречный, встречная восьмерка, грейпайн, прямой, брамшкотовый, академический, ткацкий), вспомогательных узлов (полусхват, контрольный, простой проводник)

#### **Практическая работа**

Отработка завязывания узлов, практическое применение узла.

*Дидактический материал:* репшнуры, методическое пособие-стенд «Узлы», Правила вида спорта «спортивный туризм».

## **3. ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

### **3.1. Топография, работа с картой**

Классификация топонимов. Площадные топонимы (лес, смешанный лес, куст, луга и т.д.)

#### **Практическая работа**

Вычерчивание топонимов.

*Дидактический материал:* методическое пособие «Топонимы», спортивные и топографические карты.

### **3.2. Азимут**

Понятие «азимут». Правила определения азимута на объект и объекта по азимуту.

#### **Практическая работа**

Определение азимута на объект, объекта по азимуту. Прохождение дистанции лично и командой.

*Дидактический материал:* компасы, контрольные объекты.

### **3.3. Ориентирование в заданном направлении**

Способы выбора быстрейшего пути движения на местности. Изучение полигона.

### ***Практическая работа***

Прохождение длинных дистанций в заданном направлении.

**Дидактический материал:** оборудование дистанции на местности (контрольные пункты, ограждения, старт, финиш), спортивные карты, зачетные карточки.

#### **3.4. Ориентирование по легенде**

Понятие «ориентирование по легенде». Описание маршрута, условные знаки легенды.

### ***Практическая работа***

Прохождение дистанции на местности по легенде. Составление легенды.

**Дидактический материал:** оборудование дистанции на местности (контрольные пункты, ограждения, старт, финиш), спортивные карты, зачетные карточки.

## **4. СКАЛОЛАЗАНИЕ**

### **4.1. Дистанция-скорость**

Техника безопасности при занятиях на скалодроме, способы хвата, правила прохождения дистанции-скорость.

### ***Практическая работа***

Прохождение различных дистанций (по высоте, ширине, сложности) на скалодроме.

**Дидактический материал:** скалодром, зацепы, страховочная веревка, страховочная беседка, карабины, страховочные устройства.

### **4.2. Боулдеринг**

Способы хвата, правила прохождения трассы боулдеринга.

### ***Практическая работа***

Прохождение различных дистанций (по высоте, ширине, сложности, количеству зацепов) на скалодроме.

**Дидактический материал:** скалодром, зацепы, маты.

## **5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **5.1. Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития гибкости (виды гибкости), ловкости, силы (виды силы), координации, выносливости (виды выносливости), скорости. Способы усложнения упражнений. Виды тренировок (интервальные, циклические, круговые, кардио и др.)

**Практическая работа:** выполнение упражнений, составление комплекса упражнений для самостоятельных упражнений с отягощением.

**Дидактический материал:** мячи, бревно, скакалка, эспандеры, турник для подтягиваний, гимнастические маты, гантели, набивные мячи.

### **5.2. Специальная физическая подготовка**

Выполнение комбинированного силового упражнения, разные виды подтягиваний (на турнике, на палке, на веревке, на жумаре), упражнения для развития физических качеств групп мышц, необходимых для прохождения короткой и длинной дистанции.

**Практическая работа:** выполнение упражнений.

**Дидактический материал:** турник для подтягиваний, гимнастические маты, оборудование дистанции.

## **6. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ**

### **6.1. Подведение итогов за учебный год**

Оценка результатов учебного года, рефлексия, обратная связь, перспективы.

## Учебно-тематический план пятого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Школа безопасности</b>				
1	Вводное занятие	1	1	0
2	Полоса препятствий	5	0	5
3	Поисково-спасательные работы в природной среде	12	1	11
4	Поисково-спасательные работы в техногенной среде	12	1	11
5	Поисково-спасательные работы на акватории	12	1	11
6	Сердечно-легочная реанимация	6	2	4
7	Политравма	12	2	10
<b>Всего</b>		60	8	52
<b>2. Спортивный туризм</b>				
1	Дистанция-пешеходная	28	0	28
2	Дистанция-пешеходная-связка	40	0	40
3	Дистанция-пешеходная-группа	30	0	30
4	Изучение Правил соревнований по спортивному туризму	9	9	0
5	Вязка узлов	15	0	15
<b>Всего</b>		122	9	113
<b>3. Ориентирование</b>				
1	Топография. Работа с картой	2	1	1
2	Азимутальный ход	2	0	2
3	Ориентирование по обозначенному маршруту	3	0	3
4	Легенда контрольного пункта	3	0	3
<b>Всего</b>		10	1	9
<b>4. Скалолазание</b>				
1	Дистанция-скорость	9	0	9
2	Боулдеринг	6	0	6
<b>Всего</b>		15	0	15
<b>5. Физическая подготовка</b>				
1	Общая физическая подготовка	60	0	60
2	Специальная физическая подготовка	21	0	21
<b>Всего</b>		81	0	81
<b>6. Итоговое занятие</b>				
1	Подведение итогов учебного года	2	0	2

	<b>Всего</b>	2	0	2
	<b>ИТОГО</b>	288	15	273

## 1. ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ

### 1.1. Вводное занятие

История МЧС, Гражданской обороны России. Календарь мероприятий на учебный год. Постановке индивидуальных и коллективных целей.

#### **Практическая работа**

Формулировка командной цели, общая дискуссия и голосование.

**Дидактический материал:** календарный график, материалы о Всероссийском движении «Школа безопасности»

### 1.2. Полоса препятствий

Повторение и совершенствование навыков преодоления. Знакомство с этапом: «расходящиеся перила», «паутина», подвесное бревно. Техника безопасного прохождения. Мастер-класс.

#### **Практическая работа**

Отработка техники прохождения.

**Дидактический материал:** оборудование и схемы этапов полосы препятствий, каски.

### 1.3. Поисково-спасательные работы в природной среде

Инструктаж по технике безопасности. Транспортировка пострадавшего по сложному рельефу, через естественные препятствия (переправа пострадавшего через реки, болота, овраги, спуски, подъемы). Спасение пострадавшего из пещеры. Специальное снаряжение для проведения ПСР (носилки, косынки, волокуши, петля Абалакова). Изучение работы аварийно-спасательного инструмента. Средства индивидуальной защиты спасателя.

#### **Практическая работа**

Проведение ПСР на местности. Участие в профильных соревнованиях.

**Дидактический материал:** аварийно-спасательное оборудование, специальное снаряжение для транспортировки пострадавшего, защитная одежда, оборудование учебного полигона спасательной службы.

### 1.4. Поисково-спасательные работы в техногенной среде

Инструктаж по технике безопасности. АХОВ и способы защиты органов дыхания. Транспортировка пострадавшего. Правила надевания и снятия средств индивидуальной защиты спасателя в зараженной зоне. Специальное снаряжение для проведения ПСР (защитные костюмы Л-1). Извлечение пострадавшего из завала. Проведение ПСР при деблокировании пострадавшего при ДТП. Правила наложения «пластыря» на резервуары с опасными жидкостями.

#### **Практическая работа**

Проведение ПСР в темных и опасных помещениях, в заброшенных зданиях, в задымленном помещениях. ПСР на высоте и в подвалах. Работа с гидравлическим оборудованием. Наложение спасательного «пластыря». Экскурсия в единую дежурно-диспетчерскую службу.

**Дидактический материал:** аварийно-спасательное оборудование, специальное снаряжение для транспортировки пострадавшего, защитная одежда.

### 1.5. Поисково-спасательные работы на акватории

Инструктаж по технике безопасности. Виды спасательных средств на воде и их предназначение (спасательная лодка, спасательный круг, спасательный конец Александра, спасательная-сплавная «морковка»). Способы извлечения пострадавшего из воды. Транспортировка тонущего в воде. Спасение пострадавшего со льдины. Способы и правила кияния катамарана.

#### **Практическая работа**



Гребля и прохождение ворот на различных плавательных средствах (катамаран, лодка, сапборд). Бросание спасательного круга и спасательных концов в зону утопающего. Практические занятия по извлечению пострадавшего из воды. Плавание в бассейне и в открытом водоеме. Отработка способов спасения, тонущего путем транспортировки на спасателе. Киляние 2, 4, 6, 8, местного катамарана.

*Дидактический материал:* туристские катамараны, весельные лодки, сапборды, спасательный круг и спасательные концы.

#### **1.6. Сердечно-легочная реанимация**

Понятие «сердечно-лёгочная реанимация (СЛР)». Правила и алгоритм оказания СЛР взрослым и детям. Способы правильного определения точки давления при непрямом массаже сердца. Правила выполнения искусственной вентиляции легких. Глубина продавливания грудной клетки. Интенсивность движений и вдохов. Стабильное боковое положение.

##### ***Практическая работа***

Решение ситуационных задач.

*Дидактический материал:* манекен, мешок Амбу, перчатки, маски, салфетки.

#### **1.7. Политравма**

Понятие «политравма». Определение приоритета пострадавшего и/или повреждения при оказании первой помощи.

##### ***Практическая работа***

Решение ситуационных задач.

*Дидактический материал:* укладка медицинской аптечки.

## **2. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**

### **2.1. Дистанция-пешеходная**

Порядок этапов и условия их прохождения.

##### ***Практическая работа***

Отработка прохождения дистанции.

*Дидактический материал:* оборудование дистанции, ИСС.

### **2.2. Дистанция-пешеходная-связка**

Порядок этапов и условия их прохождения.

##### ***Практическая работа***

Отработка прохождения дистанции.

*Дидактический материал:* оборудование дистанции, ИСС.

### **2.3. Дистанция-пешеходная-группа**

Порядок этапов и условия их прохождения. Тактики прохождения дистанции.

##### ***Практическая работа***

Отработка прохождения дистанции.

*Дидактический материал:* оборудование дистанции, ИСС.

### **2.4. Изучение Правил вида спорта «спортивный туризм»**

Дисциплины спортивного туризма, изучение Правил вида спорта «спортивный туризм», его разделов.

##### ***Практическая работа***

Составление Условий дистанции, создание схемы дистанции, практика судейства.

*Дидактический материал:* Правила соревнований по виду спорта «спортивный туризм», ИСС.

### **2.5. Вязка узлов**

Классификация узлов. Изучение схватывающих узлов (симметричный схватывающий, схватывающий Бахмана, австрийский схватывающий)

##### ***Практическая работа***

Отработка завязывания узлов, практическое применение.

*Дидактический материал:* репшнуры, методическое пособие-стенд «Узлы», Правила вида спорта «спортивный туризм».

## **3. ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

### **3.1. Топография, работа с картой**

Классификация топонимов. Топонимы рельефа, горизонтали, набор и падение высоты, бергштрихи. Сечение рельефа.

#### ***Практическая работа***

Вычерчивание топонимов. Составление карты территории школы.

**Дидактический материал:** методическое пособие «Топонимы», спортивные и топографические карты.

### **3.2. Азимутальный ход**

Понятие «движение по азимуту». Правила азимутального хода.

#### ***Практическая работа***

Определение азимута на объект, азимутальный ход. Прохождение дистанции лично и командой. Построение дистанции азимутального хода.

**Дидактический материал:** компасы, контрольные объекты.

### **3.3. Ориентирование по обозначенному маршруту**

Понятие «обозначенный маршрут». Варианты дистанций: отметка КП (на карте или в зачетной карточке) по ходу прохождения обозначенного маршрута; маркированный маршрут.

#### ***Практическая работа***

Прохождение дистанций по обозначенному маршруту, составление дистанций.

**Дидактический материал:** оборудование дистанции на местности (контрольные пункты, ограждения, старт, финиш), спортивные карты, зачетные карточки, маркировка

### **3.4. Легенда контрольного пункта**

Понятие «легенда контрольного пункта (КП)». Условные знаки легенды. Характерные особенности КП, количественные и качественные характеристики этого объекта, расположение призмы относительно объекта.

#### ***Практическая работа***

Чтение легенды КП. Самостоятельное создание легенды КП

**Дидактический материал:** оборудование дистанции на местности (контрольные пункты, ограждения, старт, финиш), спортивные карты с легендами, зачетные карточки.

## **4. СКАЛОЛАЗАНИЕ**

### **4.1. Дистанция-скорость**

Техника безопасности при занятиях на скалодроме, способы хвата, правила прохождения дистанции-скорость.

#### ***Практическая работа***

Прохождение различных дистанций (по высоте, ширине, сложности) на скалодроме.

**Дидактический материал:** скалодром, зацепы, страховочная веревка, страховочная беседка, карабины, страховочные устройства.

### **4.2. Боулдеринг**

Способы хвата, правила прохождения трассы боулдеринга.

#### ***Практическая работа***

Прохождение различных дистанций (по высоте, ширине, сложности, количеству зацепов) на скалодроме.

**Дидактический материал:** скалодром, зацепы, маты.

## **5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **5.1. Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития гибкости (виды гибкости), ловкости, силы (виды силы), координации, выносливости (виды выносливости), скорости. Способы усложнения упражнений. Виды тренировок (интервальные, циклические, круговые, кардио и др.)

**Практическая работа:** выполнение упражнений, составление комплекса упражнений для самостоятельных упражнений с отягощением.

**Дидактический материал:** мячи, бревно, скакалка, эспандеры, турник для подтягиваний, гимнастические маты, гантели, набивные мячи.

### **5.2. Специальная физическая подготовка**

Выполнение комбинированного силового упражнения, разные виды подтягиваний (на турнике, на палке, на веревке, на жумаре), упражнения для развития физических качеств групп мышц, необходимых для прохождения короткой и длинной дистанции.

*Практическая работа:* выполнение упражнений.

*Дидактический материал:* турник для подтягиваний, гимнастические маты, оборудование дистанции.

## **6. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ**

### **6.1. Подведение итогов за учебный год**

Оценка результатов учебного года, рефлексия, обратная связь, перспективы.

## 1.4. Планируемые результаты

### *Требования к результатам освоения программы*

Требования к результатам освоения программы и личностные результаты освоения программы определены в соответствии с ФГОС ООО (таблицы 1, 2):

Таблица 1

#### **Требования к результатам освоения программы**

<b>Личностные</b>	Включают: <ul style="list-style-type: none"><li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению,</li><li>- сформированность мотивации к обучению, социальных и межличностных отношений;</li><li>- сформированность личностной и гражданской позиции, социальной компетенции;</li><li>- способность ставить цели и строить жизненные планы</li></ul>
<b>Метапредметные</b>	Включают: <ul style="list-style-type: none"><li>- освоение обучающимися межпредметных понятий и УУД, способность их использования в учебной и социальной практике;</li><li>- построение индивидуальной образовательной траектории</li></ul>
<b>Предметные</b>	Включают: <ul style="list-style-type: none"><li>- освоенные специфические для туристско-краеведческой деятельности в рамках программы умения;</li><li>- освоенные виды деятельности по получению новых знаний в рамках программы, их преобразование и применение их в учебных и жизненных ситуациях</li></ul>

Таблица 2

#### **Планируемые результаты освоения программы**

<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- понимание и принятие российской гражданской идентичности: ощущать себя патриотом, уважать Отечество, осознавать свою этническую принадлежность, интересоваться историко-культурным наследием своего народа; быть ответственным перед Родиной;</li><li>- ответственное отношение к учению, готовность к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору своей образовательной траектории; уважительное отношение к труду; приобретение опыта участия в социально значимом труде;</li><li>- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другим людям во всех его проявлениях;</li><li>- освоение различных социальных норм, правил поведения в социуме и т.д.; участие в самоуправлении и общественной жизни;</li><li>- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве с участниками образовательного процесса;</li><li>- здоровый и безопасный образ жизни, соблюдение правил безопасного поведения в различных ситуациях и различных местах;</li><li>- понимание и проявление экологической культуры, природосообразного поведения;</li><li>- осознанное, уважительное, заботливое отношение к членам своей семьи</li></ul>
<b>Метапредметные</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;</li><li>- самостоятельно планировать пути достижения целей и решать эффективными способами поставленные задачи;</li><li>- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата и своевременно корректировать свои действия;</li><li>- владеть основами самоконтроля, самооценки и принимать решения в образовательной деятельности;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение организовывать совместную деятельность с участниками образовательного сообщества;</li> <li>- формирование и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его на практике.</li> </ul>
<b>Предметные</b>	<p><b>Предметная область «Физическая культура»</b> - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, ведение ЗОЖ, укрепление и сохранение своего здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий ФК с соблюдением правил ТБ и профилактики травматизма; умение оказывать первую помощь при лёгких травмах и некоторых ЧС;</li> <li>- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований, походов;</li> <li>- расширение опыта мониторинга физподготовки и физического развития, умение вести наблюдение за динамикой развития своих физ.качеств;</li> <li>- умение выполнять комплексы упражнений с учётом состояния здоровья и индивидуальных способностей; овладение основами технических действий и приёмами из области спортивного туризма, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта</li> </ul> <p><b>Предметная область «Основы безопасности жизнедеятельности»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание значимости безопасного поведения в условиях ЧС различного характера, понимание необходимости защиты личности, общества и государства посредством этого осознания;</li> <li>- понимание личной и общественной значимости культуры безопасности жизнедеятельности;</li> <li>- понимание роли государства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасностей различного характера;</li> <li>- соблюдение правил ЗОЖ;</li> <li>- антиэкстремистская и антитеррористическая личностные позиции;</li> <li>- природоохранная и природосберегающая позиции;</li> <li>- знание ЧС различного характера и их последствий для человека; знание и умение применять правила поведения в условиях ЧС.</li> </ul>

Освоив содержание программы, обучающиеся

**будут знать:**

- историю спасательного дела;
- основные этапы/правила соревнований;
- алгоритм действия спасательных работ;
- алгоритм оказания первой помощи;

**смогут научиться:**

- применению знаний приёмов оказания первой помощи пострадавшему;
- использовать в жизни способы спасательных работ (при необходимости);
- выступать в спортивных соревнованиях;

**будут иметь** общее представление о профессиях в области спасательного дела, расширится их кругозор в области личной безопасности.

## Раздел 2.Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года - 36 учебных недель.

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с планом работы педагога и планом мероприятий Учреждения.

Год Обучения/№ недели	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Всего учебн.нед.	Всего часов по программе				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		49	50	51	52	Всего учебн.нед.
1 год обучени	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36/ 144	12	132			
2 год обучени	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36/ 144	8	136							
3 год обучени	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	36/ 288	15	273							
4 год обучени	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	36/ 288	15	273							
5 год обучени	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	36/ 288	18	270							

 Каникулярный период, праздничные дни

 Ведение занятий по расписанию

Каникулярный период, праздничные дни

## 2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы имеется:

### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

Для проведения учебных занятий - оборудованная трасса веревочной техники, навесная полоса препятствий, скалодром, трасса вертикальных и высотных горизонтальных спасательных работ в спортивном зале СОШ № 22, МАУ ДО ДДЮТЭ.

Для обучающихся имеется:

- специальное личное снаряжение – 15 комплектов;
- групповое специальное снаряжение – 12 человек (для команды);
- образцы специальных костюмов: АХОВ, пожарная боёвка, парадная форма, боевая форма (для соревнований).

Для организации полевых стационарных и передвижных лагерей имеются: палатки, тенты, туристские коврики, костровые принадлежности, туристские катамараны, весельные лодки, сапборды, спасательный круг и спасательные концы.

Сердечно-легочные спасательные жилеты, карты, верёвки, компасы и т.д. в достаточном количестве.

### 2.2.2. Информационное обеспечение:

№ п/п	Название, канал	Ссылка
1	Блокировка индивидуальной страховочной системы для спортивного туризма	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=O4IJGYd3aM">https://www.youtube.com/watch?v=O4IJGYd3aM</a>
2	Собираем ребенка в поход. Одежда	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yYWnF4cYH3o">https://www.youtube.com/watch?v=yYWnF4cYH3o</a>
3	Собираем ребенка в поход. Снаряжение	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LQ2S56-YhPM">https://www.youtube.com/watch?v=LQ2S56-YhPM</a>
4	Школа безопасности. Тренажер Завал	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=La0peDiRVHQ">https://www.youtube.com/watch?v=La0peDiRVHQ</a>
5	Школа безопасности. Химическая авария, наложение заплатки на ёмкость.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jtgijg5jHZY">https://www.youtube.com/watch?v=Jtgijg5jHZY</a>
6	Школа безопасности. Гамак из основной веревки, ночевка на дереве.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bq3K5RHvgmU">https://www.youtube.com/watch?v=bq3K5RHvgmU</a>

7	Работа с пожарными рукавами.	<a href="https://youtu.be/pR7bEHQfTR0?si=HzKb4YXjLT56Ot-c">https://youtu.be/pR7bEHQfTR0?si=HzKb4YXjLT56Ot-c</a>
8	Боевая одежда пожарного ч.1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TJ1RTo4SHQc">https://www.youtube.com/watch?v=TJ1RTo4SHQc</a>
9	Боевая одежда пожарного ч.2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hTXnrVVRXIY">https://www.youtube.com/watch?v=hTXnrVVRXIY</a>
10	Общевойсковой защитный комплект ч.1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SDIWwh0q59s">https://www.youtube.com/watch?v=SDIWwh0q59s</a>
11	Общевойсковой защитный комплект ч.2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nkd6-Q-Q5JA">https://www.youtube.com/watch?v=nkd6-Q-Q5JA</a>

### 2.2.3. Кадровое обеспечение:

Реализации программы осуществляется под руководством педагога дополнительного образования первой квалификационной категории. Автор программы – выпускник объединения «Школы безопасности», имеющего опыт организации и проведения профильных соревнований и соревнований по спортивному туризму и ориентированию, судья по спортивному туризму и действующий спортсмен.

спец.ведомств: 1 ПСО ФПС ГПС ГУ МЧС России по Пермскому краю, МКУ «Управление гражданской защиты г. Березники», Служба спасения г. Березники, ГБУЗ ПК «Станция скорой медицинской помощи г. Березники», ОМОН г. Березники Управления Росгвардии по Пермскому краю, ОГИБДД МО МВД России по Березниковскому ГО

### 2.2.4. Методическое обеспечение:

- специлитература по технике ПСР;
- специлитература по правилам и проведению соревнований «Школа безопасности»;
- тесты «Оказание первой медицинской помощи»;
- тесты «Топознаки»;
- тесты «Международные аварийные знаки»;
- тесты «Гражданская защита»;
- тесты «Медицина катастроф»;
- тесты «Обеспечение безопасности жизнедеятельности».

## 2.3. Формы аттестации

Для выявления меры удовлетворённости обучающихся образовательным процессом и его результатами разработана система диагностики, которая включает в себя 3 этапа на каждом году обучения:

- Предварительный контроль (сентябрь-октябрь)
- Текущий контроль (в течение всего учебного года)
- Итоговый контроль (май-июнь)



Предварительный контроль осуществляется на вводном занятии и в течение первого месяца учебного года с целью:

- определения у детей спортивной физической формы;
- определение отношений и интереса к знаниям, ожиданиям (мотивов).

Основные формы и методы отслеживания результатов контроля – беседа, опрос, наблюдения, сдача нормативов.

Текущий контроль осуществляется непосредственно на учебных занятиях, в учебно-тренировочных походах, на соревнованиях, где учащиеся выполняют практические задания по темам программ. Оценивается уровень подготовки по прохождению учащимися дистанций и выполнению заданий. Таким образом, текущий контроль помогает отследить уровень достижения детей в деятельности, затруднения в освоении образовательной программы, отношение и интерес к занятиям.

Текущий контроль может включать результаты детей, показанные в различных мероприятиях Дома туризма – соревнования по спортивному ориентированию, спортивному туризму, оказанию первой помощи, скалолазанию.

Итоговый контроль определяет уровень полученных знаний, умений и навыков, уровень развития личности, активности и результативность воспитанников.

Итоговый контроль осуществляется: на учебных занятиях по подведению итогов года через тестирование, беседы; в практических заданиях зачетного учебного похода через деятельность и наблюдение; в спортивных соревнованиях уровня учреждения, города, края, России.

В течение года анализируются результаты диагностики с программными требованиями, делаются выводы о том, были ли удовлетворены ожидания учащихся от занятий в объединении, их потребности и интересы, произошло ли развитие детей, в чем причина затруднений, нужна ли корректировка программы в дальнейшем.

Мониторинг результатов (учебных достижений) обучающихся (обратная связь) предполагается через: тестовые задания, игровые и зачётные занятия, дневники самоконтроля, практические занятия в спортивных помещениях и на местности, туристско-краеведческие мероприятия и соревнования, походы, сдачу норм по ОФП (ГТО).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

грамоты, дипломы, журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, методические разработки, протоколы соревнований, фото, видео и др.

Формы предъявления и демонстрация образовательных результатов:

годовые отчеты о реализации программы, открытое занятие, олимпиада по ОБЖ, портфолио, туристские слёты, соревнования и др.

#### **2.4. Оценочные материалы**

Результаты диагностических срезов заносятся в таблицу «Мониторинг освоения обучающимися содержания программы». Система оценка включает в себя три группы результатов: предметные, метапредметные и личностные по следующим показателям:

1. Теоретическая подготовка детей:

1.1. Теоретические знания (соответствие теоретических знаний программным требованиям);

2. Практическая подготовка детей:

2.1. Практические умения и навыки (соответствие практических умений и навыков программным требованиям);

2.2. Владение туристическим и спасательным оборудованием и оснащением (отсутствие затруднений в использовании);

3. Метапредметные результаты:

3.1. Умение планировать, контролировать и оценивать свои действия, определять общие цели и пути их достижения (умение контролировать и корректировать действия, находить причины ошибок);

3.2. Соблюдение правил безопасности и здорового образа жизни (демонстрация готовности соблюдения культуры безопасности жизнедеятельности, здоровьесбережения);

3.3. Формировать умение работать в коллективе, распределять роли в совместной деятельности (демонстрация навыков эффективного сотрудничества);

4. Личностные результаты:

4.1. Гражданская позиция, самосознание (демонстрация норм поведения, знания прав и обязанностей гражданина);

4.2. Социальная активность (направленность на преобразование социальных условий);

4.3. Волевые качества (уровень проявления настойчивости, выдержки, активности, самостоятельности);

Достижение обучающимся планируемых результатов освоения программы по показателям оценивается уровнями: высокий, средний, низкий. К каждому разделу подобраны методы диагностики.

## Мониторинг освоения обучающимися содержания программы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого показателя/уровень	Методы диагностики
<b>1. Теоретическая подготовка детей:</b>			
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- <b>низкий уровень</b> (овладели менее чем ½ объема знаний);	Опрос, тест, образовательные результаты (Приложение 4, 5, 6,7,8, 9)
		- <b>средний уровень</b> (объем освоенных знаний составляет более ½);	
		- <b>высокий уровень</b> (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренных программой)	
<b>2. Практическая подготовка детей:</b>			
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- <b>низкий уровень</b> (овладели менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);	Демонстрация результатов прохождения туристических трасс, сдача нормативов по ОФП (ГТО), разрядов по спортивному туризму (Приложение 1, 2,9)
		- <b>средний уровень</b> (объем освоенных умений и навыков составляет более ½);	
		- <b>высокий уровень</b> (дети овладели практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	
2.2. Владение туристическим и спасательным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании	- <b>низкий уровень</b> (испытывают <b>серьезные</b> затруднения при работе с оборудованием)	Демонстрация умений пользоваться специальным оборудованием (Приложение 7,8)
		- <b>средний уровень</b> (работает с помощью педагога)	
		- <b>высокий уровень</b> (работают самостоятельно)	
<b>3. Метапредметные результаты</b>			
3.1. Умение планировать, контролировать и оценивать свои действия, определять	Умение контролировать и корректировать действия, находить	- <b>высокий уровень</b> (учащийся полностью освоил данный навык, эффективно применяет его в различных ситуациях)	Наблюдение

общие цели и пути их достижения	причины ошибок	- <b>средний уровень</b> (учащийся находится в процессе освоения данного навыка, понимает важность освоения навыка, однако не всегда эффективно применяет его на практике)	
		- <b>низкий уровень</b> (учащийся не владеет навыком, не понимает его важности, не пытается его применять и развивать)	
3.2. Соблюдение правил безопасности и здорового образа жизни	Демонстрация готовности соблюдения культуры безопасности жизнедеятельности, здоровье сбережения	- <b>высокий уровень</b> (учащийся полностью освоил данный навык, эффективно применяет его в различных ситуациях)	Наблюдение
		- <b>средний уровень</b> (учащийся находится в процессе освоения данного навыка, понимает важность освоения навыка, однако не всегда эффективно применяет его на практике)	
		- <b>низкий уровень</b> (учащийся не владеет навыком, не понимает его важности, не пытается его применять и развивать)	
3.3. Формировать умение работать в коллективе, распределять роли в совместной деятельности	Демонстрация навыков эффективного сотрудничества	- <b>высокий уровень</b> (учащийся полностью освоил данный навык, эффективно применяет его в различных ситуациях)	Наблюдение
		- <b>средний уровень</b> (учащийся находится в процессе освоения данного навыка, понимает важность освоения навыка, однако не всегда эффективно применяет его на практике)	
		- <b>низкий уровень</b> (учащийся не владеет навыком, не понимает его важности, не пытается его применять и развивать)	
<b>4. Личностные результаты</b>			
4.1. Гражданская позиция, самосознание	Демонстрация норм поведения, знания прав и обязанностей гражданина	- <b>высокий уровень</b> (учащийся знает нормы поведения гражданина, умеет регулировать свои потребности и соотносить их с возможностями общества)	Диагностика личностных изменений (на основе методики оценки воспитанности)

		<p>и других людей, проявляет нетерпимость к злу и аморальности</p> <p>- <b>средний уровень</b> (учащийся знает основные нормы поведения гражданина, но не всегда умеет реализовывать их в жизни, соблюдает правила поведения, но не всегда может регулировать свои потребности и соотносить их с возможностями других людей)</p> <p>- <b>низкий уровень</b> (учащийся знает свои права и обязанности, но реализовать их может только под руководством, не всегда придерживается общепринятых норм поведения, соблюдает правила поведения при условии требовательности и контроля со стороны взрослых и товарищей)</p>	<p>учащихся Файзуллиной Г.З., Поляковой И.В., Некрасовой Л.В.) (Приложение 10)</p>
4.2. Социальная активность	Направленность на преобразование социальных условий	<p>- <b>высокий уровень</b> (учащийся проявляет активное участие в процессе выполнения любой деятельности, любит участвовать в трудовых делах, проявляет инициативу, вносит новизну, творчество в работу, предприимчивость, умеет организовать ребят, повести их за собой)</p> <p>- <b>средний уровень</b> (учащийся принимает участие во всех видах деятельности, следуя за другими ребятами, но в отдельных случаях может не выполнить поручение и не довести начатое дело до конца)</p> <p>- <b>низкий уровень</b> (учащийся проявляет активность только в тех случаях, если дело интересует, требует контроля со стороны взрослых)</p>	

4.3. Волевые качества	Уровень проявления настойчивости, выдержки, активности, самостоятельности	<p>- <b>высокий уровень</b> (учащийся чаще всего активен в поведении, хорошо концентрируется на работе, умеет совмещать работу с общением, выдержки хватает на всё занятие, умеет рационально использовать свой потенциал, доводит начатое дело до конца, принимает решения самостоятельно)</p> <p>- <b>средний уровень</b> – (учащийся в поведении спокоен, инициативу проявляет не всегда, может концентрироваться на работе на небольшой промежуток времени, не всегда хватает выдержки на занятии, активность проявляет при поддержке педагога и товарищей, не всегда самостоятелен при принятии решения, прислушивается к мнению других)</p> <p>- <b>низкий уровень</b> (учащийся демонстрирует инертное и пассивное поведение, желание отдохнуть, не может концентрироваться на работе полностью, выдержки хватает менее чем на ½ занятия, не умеет мобилизовать свои силы, чтобы довести начатое дело до конца, несамостоятелен в принятии решений, действует под влиянием чужого мнения)</p>	Наблюдение
-----------------------	---	--	------------

### Карта результатов освоения программы

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Предметные результаты			Метапредметные результаты			Личностные результаты			Место в рейтинге
		1.1	2.1	2.2	3.1	3.2	3.3	4.1	4.2	4.3	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

## Уровень физической подготовленности обучающихся 10-16 лет

№	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 30 м (сек)	10	6,6 и выше	6,5 – 5,6	5,1 и ниже	6,6 и выше	6,5 – 5,6	5,2 и ниже
		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	6,2	6,0 – 5,4	5,0
		13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,3	6,2 – 5,5	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
		16	5,2	5,1 – 4,8	4,4	6,1	5,9 – 5,3	4,8
2.	Пресс за 1 мин.	10	20 и более	15 и более	10-20	8-14	9 и менее	7 и менее
		11	22 и более	16 и более	11-21	9-15	10 и менее	8 и менее
		12	23 и более	17 и более	12-22	10-16	11 и менее	9 и менее
		13	24 и более	18 и более	12-23	11-17	11 и менее	10 и менее
		14	25 и более	19 и более	13-24	12-18	12 и менее	11 и менее
		15	26 и более	20 и более	13-25	13-19	12 и менее	11 и менее
		16	27 и более	21 и более	14-26	14-20	13 и менее	12 и менее
3.	Подтягивание на перекладине из виса (раз)	10	8 и более	5-6	4-6	3-4	3 и менее	2 и менее
		11	10 и более	5-7	4-7	3-5	3 и менее	2 и менее
		12	15 и более	6-8	5-8	4-6	4 и менее	3 и менее
		13	20 и более	6-9	5-9	4-7	4 и менее	3 и менее
		14	25 и более	7-10	6-10	5-8	5 и менее	4 и менее
		15	30 и более	7-11	6-11	5-9	5 и менее	4 и менее
		16	35 и более	8-13	6-12	5-10	6 и менее	5 и менее
4.	Прыжок в длину с места (см)	10	185 и выше	180 и выше	140-165	125-135	130 и ниже	120 и ниже
		11	195	185	160-185	130-140	140	125
		12	200	190	165-185	135-145	145	130
		13	205	195	170-195	145-155	150	135
		14	210	200	180-200	150-160	160	140
		15	220	205	190-205	155-165	175	145
		16	230	210	195-210	160-170	180	150



**Участие в соревновательных мероприятиях**

№	ФИ обучающегося	Городской турслет учащихся	Краевые соревнования «Школа безопасности»	ПВД. Голубые озера	Кубок федерации «Мой первый старт»	Первенство края по СТ.	Блиц-турнир ШБ	Чемпионат по скалолазанию
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

**Контрольно-измерительные материалы  
по проверке теоретических знаний по теме «Поход»**

Вопросы для устного или письменного опроса

Подготовка похода

1. Что такое план похода?
2. Что такое смета расходов?
3. Назовите основные походные должности.
4. Что такое «маршрут похода»?

Подведение итогов похода

5. Для чего нужен отчёт о походе?
6. Куда сдают отчёт о походе и где он хранится?
7. Что такое «дневник похода»?
8. Что такое «схема маршрута»?
9. Из каких разделов состоит письменный отчёт о походе?
10. Что такое «техническое описание маршрута»?

Туристское снаряжение

11. Из чего состоит костровое оборудование?
12. Что входит в групповой ремонтный набор?
13. К какому виду снаряжения относится палатка?
14. Назовите специальное снаряжение для пешего похода.
15. Какие бывают виды палаток?

Питание в походе

16. Что такое «раскладка»?
17. Что такое «калорийность продуктов»?
18. Чем отличается «обед» от «перекуса»?
19. Как правильно упаковать колбасу и сыр?
20. Что такое «весовая норма продуктов»?

Организация биваков

21. Какие бывают биваки?
22. Что такое «аварийный бивак»?
23. Назовите виды костров?
24. Что относится к костровому оборудованию?

Техника туризма

25. Какие виды узлов вы знаете?
26. Назовите виды узлов для связывания верёвок разного сечения?
27. Назовите виды узлов для связывания верёвок одинакового сечения?
28. Для чего нужны «контрольные узлы»?

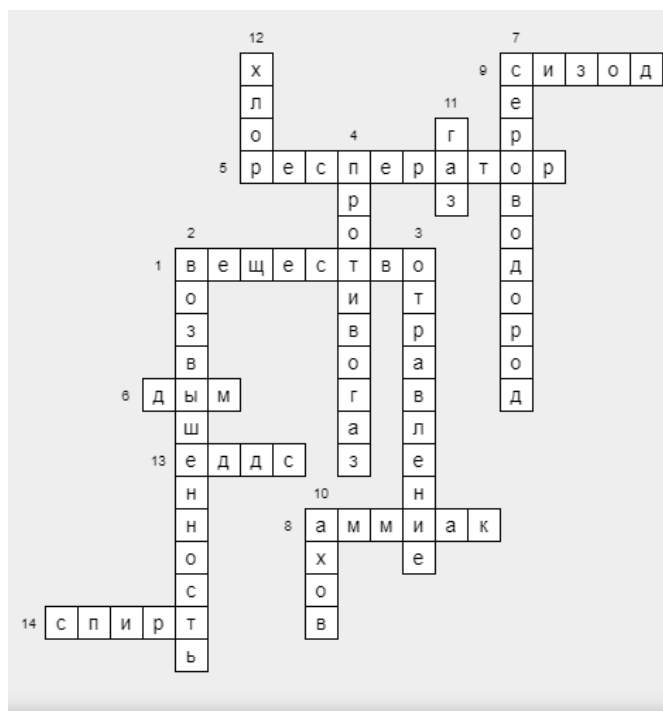
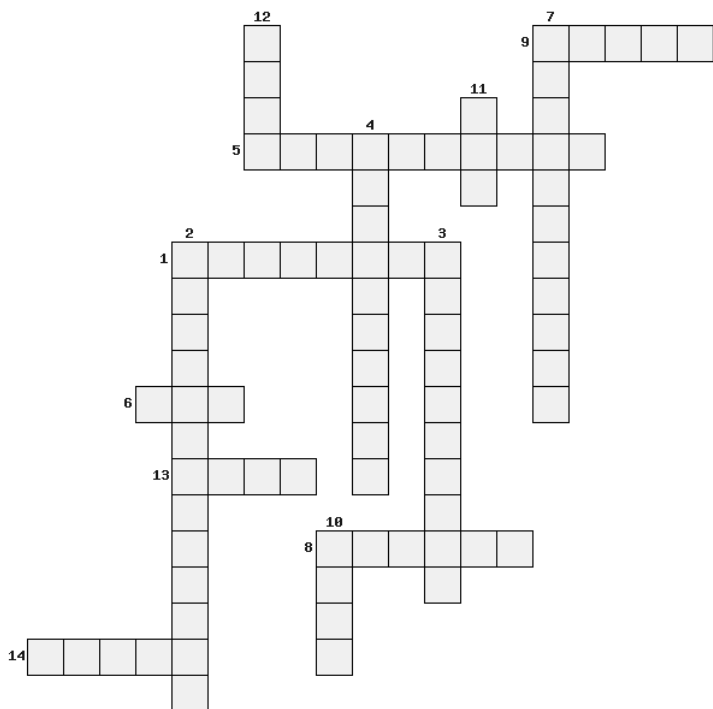
### Кроссворд по теме «Гражданская защита»

#### По горизонтали:

1. Аварийно-химически опасное \_\_\_\_\_.
6. Один из признаков горения, по сути угарный газ это.
13. Позвонив 112 ответил оператор \_\_\_\_\_.
14. Аммиак имеет резкий запах нашатырного \_\_\_\_\_.
8. Какой газ влияет на нервную систему.
5. Средство индивидуальной защиты органов дыхания.
9. Респиратор, противогаз, ватно-марлевая повязка это все \_\_\_\_\_.

#### По вертикали:

12. Газ тяжелее воздуха, имеет металлический вкус.
2. При выбросе хлора нужно искать \_\_\_\_\_.
4. Имеет размерный ряд от 0 до 4.
11. Одно из четырёх основных агрегатных состояний вещества, характеризующееся очень слабыми связями между составляющими его частицами.
7. Природный газ, бесцветный, с резким запахом тухлых яиц.
3. Хлор вызывает пищевое \_\_\_\_\_.
10. Раньше эта аббревиатура называлась СДЯВ. Применяемое в промышленности, сельском хозяйстве, при аварийном выбросе (разливе) которого может произойти загрязнение окружающей среды, поражение людей и живой природы.



**Тестовые вопросы по теме  
«ГРАЖДАНСКАЯ ЗАЩИТА»  
Теоретический этап (с ответами)**

Команда образовательного учреждения \_\_\_\_\_

Время выполнения задания \_\_\_\_\_

Количество баллов \_\_\_\_\_

Вопрос	Ответ	Оценка
<p>Дайте характеристику АХОВ (хлор, аммиак, сероводород, угарный газ) и опишите характер их воздействия на человека</p>	<p>Характеристика АХОВ и воздействие на человека:</p> <p><b>Хлор: ядовитый газ желтовато-зелёного цвета, тяжелее воздуха, с резким запахом и сладковатым, «металлическим» вкусом.</b></p> <p><b>Отравление хлором вызывает ожоги дыхательных путей и пищевое отравление.</b></p> <p><b>Аммиак: бесцветный газ с резким характерным запахом нашатырного спирта.</b></p> <p><b>Вызывает токсический отек легких и поражение нервной системы.</b></p> <p><b>Сероводород: бесцветный газ с сладковатым вкусом, имеющий запах протухших куриных яиц.</b></p> <p><b>Вызывает головокружение, головную боль, тошноту.</b></p> <p><b>Угарный газ: бесцветный ядовитый газ легче воздуха (при нормальных условиях), без вкуса и запаха</b></p> <p><b>Вызывает головную боль и удушье.</b></p>	
<p>Перечислите действия при выбросе АХОВ (хлор, сероводород, аммиак, угарный газ)</p>	<p>Действия при выбросе АХОВ:</p> <p><b>Хлор, сероводород: искать возвышенность.</b></p> <p><b>Аммиак, угарный газ: искать низины.</b></p> <p><b>Применить средства защиты органов дыхания, покинуть очаг выброса АХОВ.</b></p>	
<p>Перечислите индивидуальные средства защиты органов дыхания человека</p>	<p><b>Противогаз, респиратор и любые подручные материалы, смоченные водой</b></p>	
<p>Укажите правила подгонки шлем - масок противогазов</p>	<p><b>Замерить овал лица, по формуле определить свой номер противогаза.</b></p>	
<p>Укажите телефон единой диспетчерской службы города</p>	<p><b>112</b></p>	

## «ГРАЖДАНСКАЯ ЗАЩИТА»

### Теоретический этап

Команда образовательного учреждения \_\_\_\_\_

Время выполнения задания \_\_\_\_\_

Количество баллов \_\_\_\_\_

Вопрос	Ответ	Оценка
Дайте характеристику АХОВ (хлор, аммиак, сероводород, угарный газ) и опишите характер их воздействия на человека		
Перечислите действия при выбросе АХОВ (хлор, сероводород, аммиак, угарный газ)		
Перечислите индивидуальные средства защиты органов дыхания человека		
Укажите правила подгонки шлем - масок противогазов		
Укажите телефон единой диспетчерской службы города		

### **Тест по медицине (теория)**

#### **1. Первая помощь при открытом переломе?**

- 1) Концы сломанных костей совместить
- 2) Убрать осколки костей и наложить на рану пузырь со льдом
- 3) Наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности и дать покой больному

#### **2. Чем характеризуется капиллярное кровотечение?**

- 1) Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета
- 2) Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску
- 3) Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном

#### **3. Чем характеризуется венозное кровотечение?**

- 1) Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета
- 2) Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску
- 3) Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном

#### **4. Чем характеризуется артериальное кровотечение?**

- 1) Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета
- 2) Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску
- 3) Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном

#### **5. Правильный способ остановки капиллярного кровотечения?**

- 1) Наложение на конечность жгута
- 2) Наложение на рану давящей повязки
- 3) Резкое сгибание конечности в суставе

#### **6. Правильный способ остановки артериального кровотечения?**

- 1) Наложение жгута выше раны или сгибание конечности в суставе
- 2) Наложение на рану давящей повязки

#### **7. Правильный способ остановки венозного кровотечения?**

- 1) Наложение на рану давящей повязки
- 2) Наложение жгута или сгибание конечности в суставе

#### **8. Для каких целей предназначена перекись водорода, находящаяся в аптечке?**

- 1) Для обработки кожи вокруг раны
- 2) Для обработки всей поверхности раны, если рана сильно загрязнена
- 3) При ожогах, вызванных щелочью.

#### **9. Какой материал может быть использован в качестве шины?**

- 1) Ткань
- 2) Бинт, вата
- 3) Кусок доски

#### **10. Какие признаки открытого перелома?**

- 1) Сильная боль, припухлость мягких тканей, деформация конечности
- 2) Сильная боль, деформация конечности, поврежден кожный покров

3) Синяки, ссадины на коже

**11. Что может быть использовано вместо жгута?**

1) Проволока

2) Ремень

3) Шнурки

### Тест по медицине (теория)

**1. Первая помощь при открытом переломе?**

1) Концы сломанных костей совместить

2) Убрать осколки костей и наложить на рану пузырь со льдом

*3) Наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности и дать покой больному*

**2. Чем характеризуется капиллярное кровотечение?**

1) Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета

2) Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску

*3) Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном*

**3. Чем характеризуется венозное кровотечение?**

*1) Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета*

2) Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску

3) Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном

**4. Чем характеризуется артериальное кровотечение?**

1) Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета

*2) Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску*

3) Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном

**5. Правильный способ остановки капиллярного кровотечения?**

1) Наложение на конечность жгута

*2) Наложение на рану давящей повязки*

3) Резкое сгибание конечности в суставе

**6. Правильный способ остановки артериального кровотечения?**

*1) Наложение жгута выше раны или сгибание конечности в суставе*

2) Наложение на рану давящей повязки

**7. Правильный способ остановки венозного кровотечения?**

*1) Наложение на рану давящей повязки*

2) Наложение жгута или сгибание конечности в суставе

**8. Для каких целей предназначена перекись водорода, находящаяся в аптечке?**

1) Для обработки кожи вокруг раны

*2) Для обработки всей поверхности раны, если рана сильно загрязнена*

3) При ожогах, вызванных щелочью.

**9. Какой материал может быть использован в качестве шины?**

1) Ткань

2) Бинт, вата

*3) Кусок доски*

### 10. Какие признаки открытого перелома?

- 1) Сильная боль, припухлость мягких тканей, деформация конечности
- 2) *Сильная боль, деформация конечности, поврежден кожный покров*
- 3) Синяки, ссадины на коже

### 11. Что может быть использовано вместо жгута?

- 1) Проволока
- 2) *Ремень*
- 3) Шнурки

Приложение 8.

## «СПАСАТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ» Теоретический этап

Команда образовательного учреждения \_\_\_\_\_

Количество баллов \_\_\_\_\_

Вопрос	Ответ	Оценка
Перечислите виды специальных спасательных средств на воде		
Перечислите снаряжение, необходимое при спасательных работах в тёмных и опасных помещениях		
Перечислите действия человека при пожаре в лесу		
Перечислите снаряжение, необходимое при проведении высотных спасательных работ		
Чем можно тушить твердые материалы в квартире и на местности?		
Перечислите все номера экстренных служб и назовите их		



**Тестовые задания по пожарной безопасности**  
команда \_\_\_\_\_ участник \_\_\_\_\_

**1. Что необходимо сделать с электроприборами, если они не используются в ночное время?**

- А) отключить, но вилку из розетки не вынимать;
- Б) оставить включёнными;
- В) отключить и вынуть вилку из розетки.

**2. Как выйти из зоны низового лесного пожара?**

- А) накину на голову куртку и побегу в наветренную сторону, перпендикулярно кромке пожара;
- Б) побегу в противоположную сторону от кромки пожара;
- В) буду передвигаться параллельно кромки пожара.

**3. От стоящего около окна электрообогревателя загорелись шторы на окне. Ваши действия?**

- А) буду сбивать огонь полотенцем;
- Б) постараюсь сдёрнуть шторы на пол и затопчу ногами, обутыми в домашние тапочки;
- В) буду тушить шторы, поливая их водой.

**4. В каком из перечисленных примеров могут создаваться условия для возникновения процесса горения?**

- А) бензин + кислород;
- Б) гранит + кислород + пламя;
- В) ацетон + кислород + искра от зажигалки.

**5. В школе возник пожар, который застал вас на втором этаже. Вы обнаружили, что лестница справа задымлена, лестница слева объята огнём, общая видимость менее 5 метров. Каковы ваши действия?**

- А) накрою голову курткой, нос и рот платком, преодолею огонь и выйду из помещения;
- Б) зайду классную комнату, плотно закрою дверь, заткну все щели, открою окно и, буду звать на помощь;
- В) закрою нос и рот платком и буду передвигаться по задымлённой лестнице.

**6. В каких местах комнаты нельзя располагать телевизор?**

- А) около окна;
- Б) в мебельной стенке;
- В) в углу.

**7. Какой из перечисленных факторов самый опасный при пожаре?**

- А) сильное задымление;
- Б) токсичные продукты горения;
- В) открытый огонь.

**8. Которая из бочек наиболее опасна?**

- А) наполненная бензином;
- Б) пустая из-под бензина;
- В) наполненная растительным маслом.

**9. Какую первую помощь необходимо оказать пострадавшему при отравлении угарным газом?**

- А) дать понюхать нашатыря;
- Б) освободить пострадавшего от тесной одежды;
- В) вывести пострадавшего на свежий воздух.

**10. Согласно правилам пожарной безопасности металлические решётки на первом этаже:**

- А) ставить запрещено;
- Б) ставить разрешено;
- В) разрешено, но с наличием открывающихся створок.

### Диагностика личностных изменений

(на основе методики оценки воспитанности учащихся Файзуллиной Г.З.,  
Поляковой И.В., Некрасовой Л.В.)

Для выявления уровня личностных изменений обучающихся предлагается оценить личностные изменения по 7 показателям с точки зрения самого обучающегося, родителей, педагога.

#### Анкета для ребенка

В таблице укажите балл, соответствующий варианту вашего ответа: 4 - всегда; 3 - почти всегда; 2 - иногда; 1 - очень редко; 0 - никогда.

№	Показатель	Суждение	Балл 01234
1	Самовоспитание, отношение к труду.	1. Стараюсь следить за своим внешним видом. 2. Я управляю собой, своим поведением, эмоциями. 3. Умею планировать результат своей деятельности и доводить свою работу до конечного результата. 4. Умею организовывать свое время, досуг.	
2	Отношение к здоровью.	5. Соблюдаю правила личной гигиены. 6. Стараюсь отказаться от вредных привычек. 7. Стараюсь заниматься спортом для укрепления здоровья (секции, группы, самоподготовка и т.п.). 8. Стараюсь правильно и регулярно питаться.	
3	Гражданская идентичность, толерантность.	9. С уважением отношусь к государственной символике. 10. Я бережно отношусь к традициям, истории, произведениям культуры своего народа. 11. Я осознаю гражданские права и обязанности. 12. Терпимо отношусь к людям другой национальности, уважаю их традиции, историю, культуру.	
4	Отношение к искусству.	13. Стараюсь в свободное время посещать культурные центры (театры, музеи, выставки, библиотеки и т.д.). 14. Умею находить прекрасное в жизни. 15. Интересуюсь событиями, происходящими в культурной жизни. 16. С удовольствием занимаюсь художественным, декоративно-прикладным творчеством, дизайн-деятельностью.	
5	Коллективная ответственность и участие в общественных делах.	17. Активно участвую в коллективной работе. 18. Стараюсь качественно выполнить свою часть в коллективной работе. 19. Проявляю активность и заинтересованность при участии в массовых мероприятиях учебного характера (выставках декоративно-прикладного творчества, конкурсах, итоговых занятиях и др.). 20. Предлагаю помощь в организации и проведении массовых мероприятий учебного характера.	

6	Взаимодействие с другими членами коллектива	21. Прислушиваюсь к мнению педагога и родителей. 22. Предлагаю свою помощь другим детям. 23. Стремлюсь не ссориться и не вступать в конфликты. 24. Умею слушать собеседника и вести диалог.	
7	Социальная активность	25. За что бы я ни взялся - добиваюсь успеха. 26. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю. 27. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать. 28. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца	

**Бланки ответов для обучающихся**

1	01234	5	01234	9	01234	13	01234	17	01234	21	01234	25	01234
2	01234	6	01234	10	01234	14	01234	18	01234	22	01234	26	01234
3	01234	7	01234	11	01234	15	01234	19	01234	23	01234	27	01234
4	01234	8	01234	12	01234	16	01234	20	01234	24	01234	28	01234

**Анкета для родителей и педагога**

В таблице укажите балл, соответствующий варианту вашего ответа:  
4 - всегда; 3 - почти всегда; 2 - иногда; 1 - очень редко; 0 - никогда.

№	Показатель	Суждение	Балл 01234
1	Самовоспитание, отношение к труду.	1. Стараются следить за своим внешним видом. 2. Управляет собой, своим поведением, эмоциями. 3. Умеет планировать результат своей деятельности и доводить свою работу до конечного результата. 4. Умеет организовывать свое время, досуг.	
2	Отношение к здоровью.	5. Соблюдает правила личной гигиены. 6. Стараются отказаться от вредных привычек. 7. Стараются заниматься спортом для укрепления здоровья (секции, группы, самоподготовка и т.п.). 8. Стараются правильно и регулярно питаться.	
3	Гражданская идентичность, толерантность.	9. С уважением относится к государственной символике. 10. Бережно относится к традициям, истории, произведениям культуры своего народа. 11. Осознает гражданские права и обязанности. 12. Терпимо относится к людям другой национальности, уважает их традиции, историю, культуру.	
4	Отношение к искусству.	13. Стараются в свободное время посещать культурные центры (театры, музеи, выставки, библиотеки и т.д.). 14. Умеет находить прекрасное в жизни. 15. Интересуется событиями, происходящими в культурной жизни. 16. С удовольствием занимается художественным, декоративно-прикладным творчеством, дизайн-деятельностью.	

5	Коллективная ответственность и участие в общественных делах.	17. Активно участвует в коллективной работе. 18. Старается качественно выполнить свою часть в коллективной работе. 19. Проявляет активность и заинтересованность при участии в массовых мероприятиях учебного характера (выставках декоративно-прикладного творчества, конкурсах, итоговых занятиях и др.). 20. Предлагает помощь в организации и проведении массовых мероприятий учебного характера.	
6	Взаимодействие с другими членами коллектива	21. Прислушивается к мнению педагога и родителей. 22. Предлагает свою помощь другим детям. 23. Стремится не ссориться и не вступать в конфликты. 24. Умеет слушать собеседника и вести диалог.	
7	Социальная активность	25. За что бы ни взялся - добивается успеха. 26. Если что-то задумал, то обязательно сделает. 27. Стремится всегда побеждать и выигрывать. 28. Если берется за дело, то обязательно доведет его до конца.	

#### Бланки ответов для родителей и педагога

1	01234	5	01234	9	01234	13	01234	17	01234	21	01234	25	01234
2	01234	6	01234	10	01234	14	01234	18	01234	22	01234	26	01234
3	01234	7	01234	11	01234	15	01234	19	01234	23	01234	27	01234
4	01234	8	01234	12	01234	16	01234	20	01234	24	01234	28	01234
Итого													

#### Методика обработки анкеты

1. Средний балл по каждой группе показателей получают при сложении всех оценок в группе показателей (в бланке ответов) и делении этой суммы на четыре.

2. Общую сумму средних баллов всех показателей нужно разделить на семь (количество показателей).

3. На основании полученных данных с трех точек зрения (ребенка, родителей, педагога) выстраивается диаграмма, в которой отмечается динамика личностных изменений обучающегося по годам обучения.

#### 2.5. Методические материалы

На занятиях используются различные **методы обучения**:

- **словесный** (беседа, описание, разъяснение, дискуссия, диалог) – стимулирует активную познавательную деятельность учащихся, обеспечивает высшую культуру слуховых восприятий и мышления, развивает устную и письменную речь, а также требует умений анализа и синтеза, конкретизации и противопоставления, умений рассуждать и делать выводы.

• **наглядный** (работа с книгой, показ видеоматериала, иллюстраций, наглядных пособий, работа по образцу, педагогический показ) – это методы, применение которых способствует осуществлению дидактического принципа наглядности в обучении, добавляет методике преподавания разнообразия, повышает действенность и продуктивность урока, развивает у детей наблюдательность, наглядно-образное мышление, зрительную память и внимание.

• **практический** (самостоятельная работа, работа под руководством педагога, выполнение упражнений, творческие задания, изготовление изделия) – это методы, с помощью которых можно приучить учеников выполнять задание добросовестно. Выбатывать у них экономность, трудолюбие, аккуратность, хозяйственность.

• **объяснительно-иллюстративный** (рассказ, объяснение, демонстрации, опыты, таблицы и др.) – способствуют формированию у учащихся первоначальных сведений об основных элементах производства, материалах, технике, технологии, организации труда и трудовой деятельности человека.

• **репродуктивный** (воспроизводящий) (упражнения, тренинг) – содействуют развитию у учащихся умений и навыков. Имеет следующие характерные признаки: знания ученикам предлагают в «готовом» виде; педагог не только сообщает знания, но и объясняет их; учащиеся усваивают знания, понимают, запоминают и правильно воспроизводят их; прочность усвоения знаний и умений обеспечивают через их многократное повторение.

• **частично-поисковый** (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом, решение проблемных ситуаций) – **метод обучения, при котором определенные элементы знаний сообщает педагог, а часть учащиеся получают самостоятельно, отвечая на поставленные вопросы или решая проблемные задания.** Этот метод имеет следующие характерные признаки: знания ученикам в «готовом» виде не предлагают, их необходимо приобретать самостоятельно; учитель организует поиск новых знаний с помощью различных средств; учащиеся под руководством учителя самостоятельно рассуждают, решают проблемные ситуации, анализируют, сравнивают, обобщают; изложение учебного материала может осуществляться в процессе эвристической беседы, комментируемого упражнения с формулировкой выводов, творческой упражнения, лабораторной или практической работы и др.

• **метод проблемного изложения** (организация учебных занятий, которая предполагает создание под руководством учителя проблемных ситуаций и активную самостоятельную деятельность учащихся по их разрешению, в результате чего и происходит творческое овладение профессиональными знаниями, навыками, умениями и развитие мыслительных способностей);

• **исследовательский** (самостоятельная творческая деятельность учащихся) - **метод обучения, который предусматривает творческое применение знаний, овладение методами научного познания, формирования навыка самостоятельного научного поиска;**

Характерные признаки, этого метода следующие:

• педагог вместе с учениками формулирует проблему;

- новые знания не сообщают, учащиеся должны самостоятельно получить их в процессе исследования проблемы, сравнить различные варианты ответов, а также определить основные средства достижения результатов;
- основной целью деятельности учителя является оперативное управление процессом решения проблемных задач;
- обучение характеризуется высокой интенсивностью, повышенным интересом, а знание – глубиной, прочностью и действенностью.

**Основными формами организации образовательного процесса** в объединении являются фронтальная, индивидуальная и групповая формы. К наиболее используемым формам можно отнести:

- индивидуальную (самостоятельное выполнение заданий) и индивидуально-групповую (работа с группой, но обучение индивидуализировано);
- групповую, чаще мелкогрупповую, которые предполагают наличие системы «руководитель – группа – обучающийся», а также парную, которая может быть представлена парами сменного состава, где действует разделение труда, которое учитывает интересы и способности каждого обучающегося и существует взаимный контроль.

#### **Педагогические технологии:**

При построении занятий используются современные педагогические технологии.

Технологии личностно-ориентированного обучения – ориентируют на индивидуальные особенности каждого обучающегося, его потребности. В центре внимания – личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены на раскрытие и использование личностного субъективного опыта каждого обучающегося, помощь в становлении личности путем организации познавательной деятельности.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на формирование у детей и подростков физического, психического, духовно-нравственного здоровья, формирования мотивации на ведение здорового образа жизни.

Технологии сотрудничества – цель технологии состоит в формировании умения у субъектов образовательного процесса умения эффективно работать в команде, добиваясь качественных образовательных результатов.

Игровые технологии – повышают интерес обучающихся к предмету, делают процесс обучения более насыщенным, создают благоприятную психологическую атмосферу.

Информационно-коммуникативные технологии – повышают качество образовательного процесса, наполняя учебное занятие новым содержанием, делая его более наглядным, яркими и эмоциональным.

**На занятиях используются различные формы организации учебного занятия:** беседа, решение кейсов, защита проектов, игра, викторины, тестирование, наблюдение, практическое занятие, соревнование, квест, праздники и мероприятия, эстафета.

Программа «Школа безопасности» может корректироваться педагогом в процессе обучения по данному курсу. Педагог может усложнять или сокращать объем заданий в зависимости от степени подготовленности детей.

Программа может быть востребована учителями ОБЖ, педагогами дополнительного образования, интересующихся эколого-краеведческой деятельностью.

## **2.5. Рабочая программа воспитания**

Воспитательная работа является важной составляющей дополнительной общеразвивающей программы «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ». В основе её – многолетний положительный опыт семейного туристического клуба, руководителем которого является автор данной программы. К участию в подготовке и проведению походов, массовых клубных мероприятий и спортивных соревнованиях различного уровня привлекаются родители обучающихся и старшие ребята – обучающиеся клуба.

Принципы воспитательной работы:

- принимать личность ребёнка как ценность, часть целостного Мира, с его направленностью в будущее, возможностями физического, интеллектуального и творческого развития;
- предоставлять ребёнку право на самоопределение и самореализацию в области туризма, спортивных дисциплин;
- учитывать в воспитательной деятельности психофизиологические особенности детей.

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

*Гражданско-патриотическое* - формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.

*Нравственное и духовное воспитание* – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

*Воспитание положительного отношения к труду* – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда для личности, общества и государства.

*Здоровьесберегающее* воспитание – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

*Социокультурное и медиакультурное* воспитание – формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм»



(например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

*Воспитание семейных ценностей* – формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

*Формирование коммуникативной культуры* - формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

*Экологическое воспитание* – воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

*Интеллектуальное воспитание* – оказание помощи в развитии в себе способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

### **Цель воспитательной работы**

Создание условий для формирования гражданско-патриотических качеств личности, духовно-нравственных ценностей, многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

### **Задачи воспитательной работы:**

- формировать мотивацию к здоровому образу жизни;
- учить работе в команде, воспитывать чувство коллективизма, ответственности, самостоятельности;
- развивать морально-волевые качества туриста-спортсмена: целеустремлённость, настойчивость, смелость, решительность, инициативность;
- способствовать формированию экологической грамотности и экологически ответственного поведения;
- содействовать формированию семейных ценностей и традиций;
- способствовать развитию физических, умственных и технических способностей обучающихся.

**Формы воспитательной работы:** беседа, дискуссия, экскурсия, викторина, акция, агитбригада, спортивная игра, поход.

**Методы воспитательной работы:** рассказ, беседа, дискуссия, пример, упражнение, поручение, создание воспитывающих ситуаций, игра, поощрение, наблюдение, анкетирование, тестирование,

### **Планируемые результаты воспитательной работы**

- сформирован коллектив обучающихся;
- освоение различных социальных норм, правил поведения в социуме;
- участие в самоуправлении и общественной жизни;
- здоровый и безопасный образ жизни, соблюдение правил безопасного поведения в различных ситуациях и различных местах;
- понимание и проявление экологической культуры, природосообразного поведения;
- осознанное, уважительное, заботливое отношение к членам своей семьи;
- сформированы навыки самоорганизации и адекватной самооценки.

Основным критерием результативности является уровень воспитанности как одна из основных характеристик отдельной личности, проявляющийся в мировоззрении, установках и ценностях, общественно значимом поведении и деятельности для этого используется Методика оценки воспитанности учащихся (Приложение 10).

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, События	Направления воспитательной работы	Форма занятия	Сроки проведения
1.	Тематические мероприятия, посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание, Формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	В течение учебного года
3.	Беседа о государственной символике России (герб, гимн, флаг)	Гражданско-патриотическое воспитание, социокультурное и медиакультурное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь
4.	Участие в институциональных и городских соревнованиях и викторинах («Рождественская гонка», Городская краеведческая квест-игра «Березники челлендж», Соревнование по ориентированию на местности «Солевары - возвращение»)	Гражданско-патриотическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	В течение учебного года
5.	Беседа о празднике «День защитника отечества»	Гражданско-патриотическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседа о празднике «8 Марта»	Гражданско-патриотическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7.	Тематические мероприятия, посвященные Дню Победы	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Май
8.	Открытое занятие для родителей	Нравственное воспитание, формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

9.	Экологические акции по очистке берегов и природных территорий от мусора	Воспитание положительного отношения к труду, экологическое воспитание	В рамках похода выходного дня	Сентябрь, Май
10.	Познавательные походы направленный на изучение природных и культурных памятников Пермского края (ст. «Расик», «Усьвинские столбы», «Каменный город», «Помяненный камень», «Урочище Тихий Камень», «Пещера Тайн»).	Интеллектуальное воспитание, Гражданско-патриотическое воспитание	В рамках туристско-краеведческого похода	Каникулярный период

## 2.7. Список литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
5. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
7. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
9. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
10. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
11. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
12. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
14. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
15. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
16. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
17. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
18. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
19. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
20. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
21. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.

22. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
23. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
24. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
25. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники N 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
26. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
27. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
28. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М., ФиС, 1981.
29. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
30. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981.
31. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
32. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
33. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М. Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
34. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
35. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
36. Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. М., ЦРИБ "Турист", 1977.
37. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. М., ЦРИБ "Турист", 1980.
38. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
39. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
40. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
41. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985.
42. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. М., ЦРИБ "Турист", 1987.
43. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение, 1991.
44. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., ЦРИБ "Турист", 1976.
45. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. Сост. Сафронов В.А. М., ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
46. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
47. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.

- 48.Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1988.
- 49.Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
- 50.Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- 51.Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
- 52.Справочник путешественника и краеведа. Под.ред.Обручева С.В. том 1 и 2, Гос.издательство географической литературы, 1949-50.
- 53.Спутник туриста. М., ФиС, 1963.
- 54.Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986. 55.Туризм в школе: книга руководителя путешествия. М., ФиС, 1983.
- 56.Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
- 57.Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. М., Просвещение, 1988. 58.Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
- 59.Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- 60.Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- 61.Физическая подготовка туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
- 62.Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
63. Шибает А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996. 64.Шибает А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени?
- 65.Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996. 66.Шибает А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- 67.Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.
- 68.Штюмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
- 69.Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992. 70.Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983. 71.Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., ФиС, 1974.
- 72.Штюмер Ю.А. Туристу об охране природы. М., Профиздат, 1975.
- 73.Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.

## Сведения о результативности и качестве реализации Программы

За период реализации программы создана система подготовки юных спортсменов-спасателей. Для успешной реализации задач общеразвивающей программы создан необходимый учебно-методический комплекс для подготовки обучающихся как в условиях помещений, так и в условиях полевых полигонов. Оборудованы спортивный зал для занятий туризмом, скалолазанием и учебный кабинет на базе МАОУ «Школа № 22», собран обширный фонд методической и специальной литературы, разработаны методические пособия для занятий, дидактические материалы, диагностический инструментарий.

Эффективность педагогической деятельности подтверждается высокой сохранностью контингента (98%), положительной динамикой результатов обучения, победами обучающихся в конкурсах и соревнованиях различных уровней:

- Краевые соревнования «Школа безопасности-2024» , 1 место (старшая возрастная группа), 3 место (младшая возрастная группа);

- Краевые соревнования «Школа безопасности-2023» , 1 место (старшая возрастная группа), 3 место (младшая возрастная группа);

- Первенство Пермского края по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, 2023 г., 2 победителя и 4 призера;

- Первенство ПФО по спортивному туризму на пешеходных дистанциях (СТЛ «Туриада»), 2022 г. общий командный зачет – 2 место (в составе – обучающиеся Буторина В.Б. – Чегеря Кирилл, Тетерлев Максим, Безродная Ксения);

- Первенство Пермского края по спортивному туризму на пешеходных дистанция, 2022 г. 1 победитель, 3 призера;

- Краевые соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях, 2022 г., 14 победителей, 11 призеров;

- Всероссийские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях и Финал Кубка России по спортивному туризму, 2021 г., 1 победитель, 5 призеров;

- Всероссийские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, 2022, 3 победителя, 11 призеров.

Обучающиеся достигли следующих результатов:

- звание «Мастер спорта России» присвоено 1 чел.;

- звание «Кандидат в мастера спорта России» присвоено 7 чел.;

- 1 спортивный разряд подтвердили 18 чел.;

- награждены знаком отличия Пермского края «Гордость Пермского края», 2021г. – 1 обучающийся, 2022г. – 2 обучающихся.

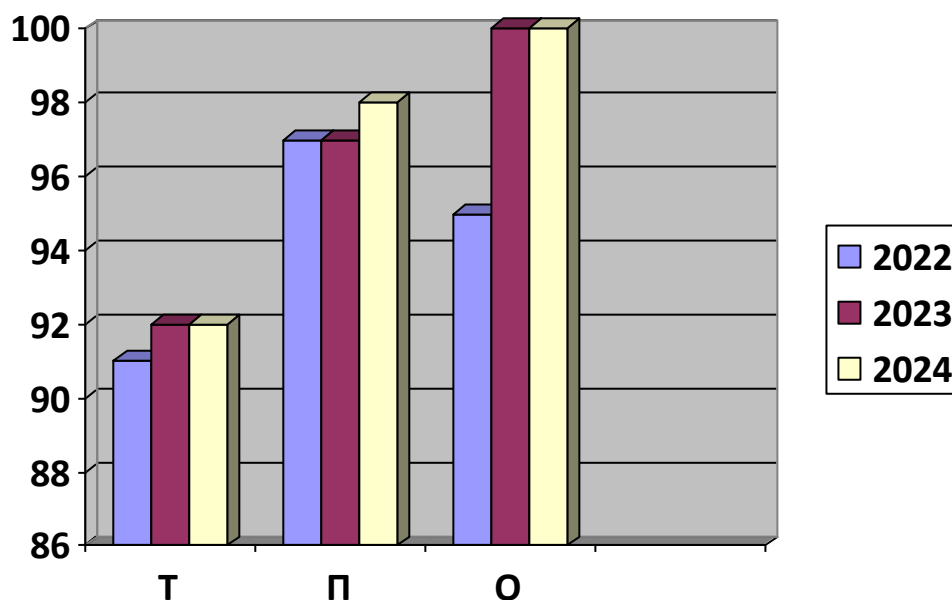
Обучающиеся ежегодно входят в состав спортивной сборной команды Пермского края и России по спортивному туризму, являются участниками детских многодневных туристских пеших и водных походов по Пермскому краю (более 800 участников походов). Ежегодно до 100 детей участвуют в походах в период летней оздоровительной кампании. Воспитанники объединения являются участниками городских туристских слетов для детского и взрослого населения города (охват до 500 чел. ежегодно).

## Сравнительная диагностика освоения ЗУН выпускниками объединения «Школа безопасности» за три года

Год выпуска	Параметры предметных результатов								
	Теоретические знания %			Практические умения %			Владения спец. оборудованием %		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
2022	9	34	57	3	26	71	5	20	75
2023	8	27	65	3	21	76	0	17	83
2024	8	20	72	2	20	78	0	10	90

Диаграмма предметных результатов за последние три года выпуска по параметрам:

- теоретические знания (Т);
- практические умения (П);
- владение спец. оборудованием (О).

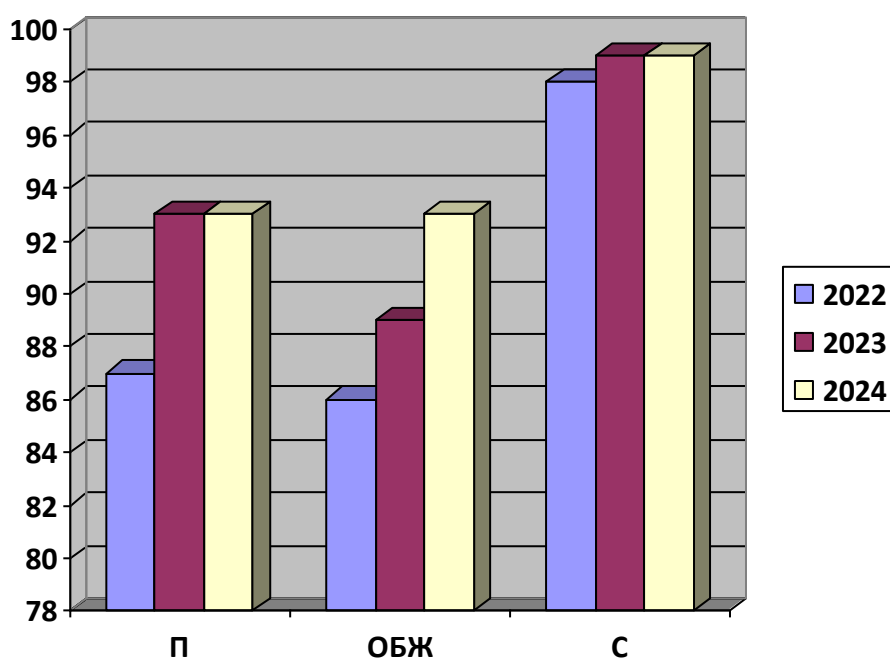


## Сравнительная диагностика приобретенных метапредметных результатов выпускниками объединения «Школа безопасности» за три года

Год выпуска	Параметры предметных результатов								
	Планирование, целеполагание, контроль %			Культура ОБЖ, ЗОЖ %			Сотрудничество %		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
2022	13	34	53	14	23	63	2	18	80
2023	12	28	60	11	20	69	1	17	82
2024	8	27	65	7	26	67	1	15	84

Диаграмма метапредметных результатов за последние три года выпуска по параметрам:

- Умение планировать, контролировать и оценивать свои действия, определять общие цели и пути их достижения (П);
- Соблюдение правил безопасности и здорового образа жизни (ОБЖ);
- Формирование умения работать в коллективе, распределять роли в совместной деятельности (С).







**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908479

Владелец Чернавина Светлана Алексеевна

Действителен с 15.10.2024 по 15.10.2025