

**Программа**  
**по дополнительному образованию**  
**«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»**

## Пояснительная записка

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

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

Программа кружка «Школа безопасности» ориентирована на создание у школьников правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации. В содержание курса «Школа безопасности» входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла и ОБЖ, которые систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в процессе обучения в школе, и способствует формированию у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности.

### **Цель:**

- развитие у школьников качеств, обеспечивающих безопасную жизнедеятельность, через познание себя и других;
- формирование готовности школьников к отношениям в обществе и преодолению жизненных трудностей, проверка своих сил и возможностей, активное самовоспитание.

### **Задачи**

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

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

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

Программа рассчитана на учащихся 11–17 лет. Срок реализации программы «Школа безопасности» – один год, рассчитана она на 216 часов.

### ***Ожидаемый результат изучения курса***

В результате изучения курса «Школа безопасности» учащийся должен

#### **знать:**

- возможные чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера на территории города и района;
- способы действий при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- действия в условиях автономии;

#### **уметь:**

- применять своевременные меры по предупреждению и ликвидации опасных и чрезвычайных ситуаций;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшим;
- обеспечивать личную безопасность в быту, на рабочем месте и в местах большого скопления людей;
- действовать в условиях автономии;

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

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

Программа состоит из 9 тем, логически связанных между собой. В соответствии с ними определяется и тематика практических занятий.

Для освоения знаний и умений учащимися на занятиях кружка используются следующие методы:

#### *1) по видам деятельности:*

- объяснительно-иллюстративный: способствует усвоению новых знаний;
- репродуктивный: направлен на развитие практических навыков;
- проблемного изложения и частично-поисковый: направлен на развитие умения самостоятельно действовать;

#### *2) по источникам информации:*

- словесный: объяснение, инструкция, лекции, беседы;
- демонстрационный: использование плакатов, фотографий и иллюстраций;
- практический: основан на формировании практических умений и навыков при ликвидации чрезвычайных ситуаций и оказании первой медицинской помощи.

Программа «Школа безопасности» составлена на основе действующей типовой программы дополнительного образования Российской Федерации, рекомендованной для школьных кружков.

## Учебно-тематический план

	Название темы	Общее кол-во часов	Теоретич. часть (ч)	Практич. часть (ч)
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	
	<b>Автономное существование</b>	<b>28</b>		
2	Понятие об автономном существовании человека	2	2	
3	План действия	2	2	
4	Сигналы бедствия	4	2	2
5	Жилище	4	2	2
6	Добывание огня	4	2	2
7	Добывание пищи и воды	6	3	3
8	Лечение заболеваний. Лекарственные растения	6	3	3
	<b>Пожарная безопасность</b>	<b>20</b>		
9	Пожар	3	2	1
10	Средства пожаротушения	6	2	4
11	Природные пожары	3	2	1
12	Действия при пожаре	4		4
13	Проведение тренировки при ЧС «Пожар»	4		4
	<b>Электробезопасность</b>	<b>12</b>		
14	Электрический ток как опасный и вредный фактор	4	3	1
15	Меры предосторожности при использовании электрических приборов	4	2	2
16	Оказание первой помощи при поражении электротоком	4	1	3
	<b>Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера</b>	<b>18</b>		
17	Действия при ЧС природного характера	4	3	1
18	Действия при ЧС техногенного характера	4	3	1
19	Действия при ЧС социального характера	6	4	2
20	Проведение тренировки при ЧС «Землетрясение»	4		4
	<b>Психология поведения людей в экстремальных ситуациях</b>	<b>14</b>		
21	Психика человека в экстремальных ситуациях	4	2	2
22	Самовоспитание и самосовершенствование личности	6	3	3
23	Психическое саморегулирование и самоанализ	4	2	2
	<b>Правила оказания первой медицинской помощи</b>	<b>32</b>		
24	Первая медицинская помощь при кровотечениях и ранениях	4	1	3
25	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата и их профилактика	4	1	3
26	Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника	4	1	3

27	Первая медицинская помощь при травмах груди, живота и области таза	4	1	3
28	Первая медицинская помощь при травматическом шоке	4	1	3
29	Экстренная реанимационная помощь	4	1	3
30	Первая медицинская помощь при остановке сердца	4	1	3
31	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности	4	1	3
	<b>Топография</b>	<b>34</b>		
32	Понятие о топографии. Значение топографии в народном хозяйстве и военном деле	1	1	
33	Топографические условные знаки	3	1	2
34	Рельеф местности и его изображение на картах	2	1	1
35	Приборы для ориентирования на местности	2	1	1
36	Топографические карты	2	1	1
37	Определение расстояний на местности и на карте	6	2	4
38	Азимут. Определение азимута на местности и на карте. Движение на местности по азимуту	6	2	4
39	Ориентирование на местности	6	1	5
40	Изготовление картосхем маршрута	6	1	5
	<b>Строевая подготовка</b>	<b>26</b>		
41	Строй и управление им	4	2	2
42	Строевая стойка и выполнение команд	6	2	4
43	Повороты на месте	4	1	3
44	Перестроение из одной шеренги в две и обратно	4	1	3
45	Движение	8	2	6
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>28</b>		
46	Физические качества человека	2	2	
47	Комплекс для утренней зарядки	4	1	3
48	Бег по пересеченной местности	4	1	3
49	Прыжки и лазание	4	1	3
50	Преодоление препятствий	4	1	3
51	Силовые упражнения	4	1	3
52	Подвижные игры	6		6
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>81</b>	<b>135</b>

## Содержание программы

### **Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (2ч)**

Актуальность и причины введения дисциплины. Роль и место курса в обучении. Особенности изучения дисциплины. Понятийная база курса. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

### **Раздел 1. Автономное существование (28 ч)**

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

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

Подача сигналов бедствия.

Оборудование жилища.

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

Профилактика возможных заболеваний с помощью лекарственных трав.

### **Раздел 2. Пожарная безопасность (20 ч)**

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

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

Причины возникновения лесных пожаров, как их избежать. Действия при попадании в зону пожаров в природных условиях. Проведение тренировки при ЧС «Пожар».

### **Раздел 3. Электробезопасность(12 часов)**

Основные неблагоприятные последствия, которые могут наступить вследствие поражения электрическим током.

Действие электрического тока на организм человека. Величина тока и напряжения. Продолжительность воздействия тока. Сопротивление тела. Путь тока через тело человека.

Меры предосторожности при использовании электрических приборов.

Симптомы поражения электрическим током. Первая и неотложная помощь при поражении электрическим током.

### **Раздел 4. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, действия в этих ситуациях (18 ч)**

Сущность, виды и причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабу распространения, темпу развития и по природе происхождения.

Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера.

Описание опасных природных явлений, характерных для нашего региона. Правила поведения при попадании в чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера. Проведение тренировки при ЧС «Землетрясение».

## **Раздел 5. Психология поведения людей в экстремальных ситуациях (14 ч)**

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

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

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

## **Раздел 6. Правила оказания первой медицинской помощи (32ч)**

Первая медицинская помощь при кровотечениях и ранениях.

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата и их профилактика.

Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника.

Первая медицинская помощь при травмах груди, живота и области таза.

Экстренная реанимационная помощь.

Первая медицинская помощь при травматическом шоке.

Первая медицинская помощь при остановке сердца.

Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.

## **Раздел 7. Топография (34 ч)**

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

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

Топографические карты. Определение расстояний на местности и на карте.

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

Ориентирование на местности. Составление картосхем маршрута.

## **Раздел 8. Строевая подготовка (26 ч)**

Строй и его элементы. Управление строем. Таблица сигналов для управления строем.

Строевая стойка. Выполнение команд.

Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно.

Движение строевым и походным шагом. Движение бегом. Шаг на месте.

Прекращение движения, изменение скорости движения.

## **Раздел 9. Общая физическая подготовка (28 ч)**

Физические качества человека. Закаливание. Комплекс упражнений утренней зарядки.

Основные виды движения – ходьба, бег.

Бег по пересеченной местности. Прыжки и лазание. Бросание, ловля, метание. Общеразвивающие упражнения для кистей рук, плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и ног. Статические упражнения. Подвижные игры.

Преодоление препятствий.

Силовые упражнения.

## **Итоговое занятие (2ч)**

## **Методическое обеспечение программы**

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

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

Словесные методы создают у школьников предварительные представления об изучаемом объекте или явлении. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов, что помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых объектах, явлениях.

Практические методы позволяют освоить практические навыки и умения.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

*Дидактические и демонстрационные материалы:* для работы имеются компасы, штативы, цветные таблицы и карты.



## Библиографический список

1. **Волович В.Г.** Академия выживания. – М.: Толк, 1995.
2. **Волович В.Г.** Как выжить в экстремальной ситуации. – М: Знание, 1990.
3. **Гостюшин А.В.** Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М.: Зеркало, 1994.
4. *Гражданская оборона* / Под ред. А.Т. Алтунина. – М.: Воениздат, 1982.
5. **Кантемиров Н.П.** Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях. – Тирасполь, ПГИРО, 2007.
6. **Кантемиров Н.П.** Начальная военная подготовка. – Тирасполь, 2004.
7. **Лифлянский В.Г., Закревский В.В., Андропова М.Н.** Лечебные свойства пищевых продуктов. – М.: Терра, 1996.
8. **Поляков В.В., Сербаринов Е.А.** Безопасность человека в экстремальных ситуациях. – М., 1992.
9. *Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах.* – М.: Воениздат, 1990.
10. *Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях.* – М: ВИМИТ, 1993.
11. *Справочник лекарственных растений.* – М., 1999.
12. *Справочные данные о чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и экологического происхождения.* Ч. 2. – М.: МЧС, 1995.
13. *Чрезвычайные ситуации и защита от них* / Сост. А. Бондаренко. – М., 1998.

**Составитель программы Хаецкий А.П.,** педагог дополнительного образования (рук. кружка), рук. методического объединения руководителей начальной военной подготовки г. Рыбницы и Рыбницкого района, методист I квалиф. категории, отличник народного образования ПМР.