

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
29.08.2024 протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «СОШ № 6» Т.А. Смирнова
29.08.2024 приказ № 249/2



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школа безопасности»**

Возраст обучающихся: 11-12 лет
Срок реализации: 1 год
Год разработки программы: 2024 г.

Автор-составитель:
Колябин Сергей Иванович, педагог
дополнительного образования

Чебаркуль, 2024 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	9
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Материально-техническое обеспечение программы.....	10
2.3. Формы контроля и аттестации	10
2.4. Оценочные материалы.....	11
2.5. Методические материалы.....	11
2.6. Воспитательный компонент	12
2.7. Список литературы	13
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование	
Приложение 2. Оценочные материалы	
Приложение 3. Критерии оценки образовательных результатов	
Приложение 4. Календарный план воспитательной работы	

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);

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

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30 декабря 2022 года № АБ – 3924/06);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта) (утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 год);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Паспорт национального проекта «Образование» (утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018г. №16);

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

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» // Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023;

Локальные акты МБОУ «СОШ № 6» г. Чебаркуль.

Данная программа дополнительного образования относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности.

Уровень освоения содержания образования - базовый.

Актуальность программы

Программа рассчитана на кадетские классы. В перечень элементов для подготовки кадетов входят навыки строевой подготовки, умения обращаться с оружием, навыки оказания первой помощи, умения действовать в опасной и чрезвычайной ситуации. Развитие этих навыков целесообразно осуществлять и в рамках дополнительного образования. Эти задачи и решает программа «Школа безопасности».

Отличительные особенности программы

Программа носит комплексный характер. В ней обучающиеся последовательно осваивают несколько блоков: общефизическую, военную, туристическую, медицинскую и противопожарную подготовку.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 11-12 лет.

В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Возрастные особенности обучающихся

Характерной особенностью развития детей и подростков 11-12 лет является то, что у них развитие двигательных и вегетативных функций, повышение работоспособности происходит на фоне еще не закончившихся процессов роста и формирования организма. Поэтому особую опасность представляет форсированная подготовка юного спортсмена, использование узкого круга физических упражнений, чрезмерное и несвоевременное увеличение тренировочных нагрузок.

По мере развития организма его физическая работоспособность повышается. В спорте это выражается в повышении скорости-движении, увеличении продолжительности и интенсивности бега, плавания, гребли и т.д.

Спортивная тренировка способствует росту физической работоспособности. Юные спортсмены по сравнению с не занимающимися спортом показывают большую работоспособность.

Рост тотальных размеров в этом периоде не велик, вместе с тем сила всех групп мышц увеличивается. У детей этого возраста масса тела всегда относительно меньше его длины, а у быстро растущих это особенно ярко выражено. В результате роста растянутые мышцы становятся слабее. Этим и объясняется то, что быстро растущие дети физически слабее своих сверстников и их движения менее точны. С возрастом сила увеличивается в зависимости от величины мышечной массы.

Сердце 10-12 летних детей при физических нагрузках затрачивает значительно больше энергии, чем сердце взрослого. Это объясняется тем, что минутный объем крови увеличивается за счет учащения сердечных сокращений при незначительном увеличении ударного объема. При однообразной двигательной деятельности дети быстро утомляются. Для сохранения их

работоспособности целесообразно изменять содержание и характер работы, а так же часто делать непродолжительные перерывы между упражнениями. Организм детей хорошо приспосабливается к скоростной мышечной работе и плохо переносит нагрузки, требующие большой выносливости.

Ведущая роль двигательной функции детей принадлежит центральной нервной системе. Баланс возбудительного и тормозного процессов ещё легко нарушается. Условные рефлексы на время у детей этого возраста вырабатываются сравнительно медленно. Этим можно объяснить тот факт, что дети 10-12 лет хуже оценивают интервалы времени, нежели пространственные и силовые характеристики.

Двигательные навыки у детей 10-12 лет формируются значительно быстрее, нежели у 8-9 летних. Они довольно успешно овладевают доступными акробатическими упражнениями.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы **численностью** 15-30 человек.

Объем программы: 72 часа.

Форма обучения: очная.

Методы обучения: объяснение, демонстрация, упражнение.

Тип занятий: комбинированный, теоретический, практический.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочные занятия, игра, соревнование, зачётные занятия.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий. По программе планируется одно занятие в неделю по 2 академических часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – развитие физических и личностных качеств обучающихся посредством знакомства с особенностями деятельности спасателя.

Задачи программы

Предметные:

1. Формировать теоретические знания в рамках общефизической, военной, туристической, медицинской и противопожарной подготовки.

2. Формировать навыки общефизической, военной, туристической, медицинской и противопожарной подготовки.

Личностные:

1. Формировать и развивать чувство патриотизма.

2. Развивать такие личностные качества как взаимопомощь, ответственность, собранность, хладнокровие, умение принимать решения, умение быстро ориентироваться в сложной ситуации.

Метапредметные:

1. Формировать интерес к профессиональной деятельности спасателя.

2. Формировать умение организовать определённую деятельность от замысла до реализации и рефлексии.

1.3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название раздела/темы	Общее кол-во часов	Теория (в часах)	Практика (в часах)	Формы аттестации / контроля
1	Раздел 1. Общефизическая подготовка	20	3	17	Входной контроль / нормативы
1.1.	Тема 1.1. Общефизические упражнения	8	1	6	
1.2.	Тема 1.2. Бег	6	1	5	
1.3.	Тема 1.3. Лыжи	6	1	5	Текущий контроль / сдача нормативов
2.	Раздел 2. Военная подготовка	22	6	16	
2.1.	Тема 2.1. Разборка, сборка АКМ, РПК, ПМ, устройство, снаряжение и метание гранаты РГД, Ф-1	8	3	5	
2.2.	Тема 2.2. Устройство и принцип действия АКМ, СВД, ПМ, ИЖ	4	1	3	
2.3.	Тема 2.3. Строевая подготовка	10	2	8	Текущий контроль / нормативы, смотр песни и строя
3.	Раздел 3. Туристическая подготовка	7	2	5	Текущий контроль / нормативы
4.	Раздел 4. Медицинская подготовка	6	3	3	Текущий контроль / опрос, выполнение практического задания
5.	Раздел 5. Противопожарная подготовка	5	2	3	Текущий контроль / нормативы

6.	Раздел 6. Комплексные занятия	12	2	10	
6.1.	Тема 6.1. Универсальная полоса препятствий (без средств защиты и оружия)	2	-	2	
6.2.	Тема 6.2. Универсальная полоса препятствий (со средствами защиты)	4	1	3	
6.3.	Тема 6.3. Универсальная полоса препятствий (со средствами защиты и оружием)	4	1	3	
6.4.	Тема 6.4. Эстафета «Юный спасатель»	2	-	2	Промежуточная аттестация / соревнования
	Всего	72	18	54	

Раздел 1. Общефизическая подготовка (20 часов)

Тема 1.1. Общефизические упражнения (8 часов)

Теория. Понятие общефизической подготовки. Общефизические упражнения. Виды. Техника выполнения. Техника безопасности.

Практика. Потягивание, отжимание, сгибание туловища, наклоны, прыжки в длину, кувырок вперёд, назад.

Входной контроль. Нормативы.

Тема 1.2. Бег (6 часов)

Теория. Техника выполнения. Техника безопасности.

Практика. Бег на короткие и длинные дистанции. Кросс 1, 3, 5 км.

Тема 1.4. Лыжи (6 часов)

Теория. Особенности лыжных видов спорта. Техника разных стилей. Техника безопасности.

Практика. Освоения техники разных стилей лыжного спорта.

Текущий контроль. Сдача нормативов по разным видам спортивной подготовки.

Раздел 2. Военная подготовка (22 часа)

Тема 2.1. Разборка, сборка АКМ, РПК, ПМ, устройство, снаряжение и метание гранаты РГД, Ф-1 (8 часов)

Теория. Автомат Калашникова модернизированный (АКМ). Ручной пулемёт Калашникова (РПК). Пистолет Макарова (ПМ). Ручная граната дистанционного действия (РГД). Ручная противопехотная оборонительная граната Ф-1.

Практика. Сборка и разборка оружия. Метание гранаты.

Тема 2.2. Устройство и принцип действия АКМ, СВД, ПМ, ИЖ (4 часа)

Теория. Автомат Калашникова: устройство и принцип действия. Снайперская винтовка Драгунова (СВД). Пистолет Макарова. Ружьё гладкоствольное ИЖ.

Практика. Сборка и разбор оружия.

Тема 2.3. Строевая подготовка (10 часов)

Теория. Строевые приёмы и движения без оружия. Строевая стройка. Повороты на месте. Движение строевым и походным шагом. Строи отделения. Развёрнутый строй. Походный строй. Подход к начальнику и отход от него. Построение в одну, две шеренги. Перестроения взвода. Выполнение воинского приветствия вне строя. Воинское приветствие в движении.

Практика. Отработка элементов. Строевая подготовка без оружия. Строевая подготовка с оружием. Показательные выступления.

Текущий контроль. Нормативы. Смотр строя и песни.

Раздел 3. Туристическая подготовка (7 часов)

Теория. Правила подгонки и пользование страховочным поясом, карабинами и репшнурами, преодоление туристической полосы препятствий. Вязание простых и сложных узлов, пользование «петлёй Александра». Установка лагерной палатки, разведение огня.

Практика. Выполнение туристических упражнений. Полоса препятствий. Туристическая эстафета.

Текущий контроль. Нормативы.

Раздел 4. Медицинская подготовка (6 часов)

Теория. Наложение повязок, переноска пострадавшего различными способами.

Практика. Отработка наложения повязок, переноски пострадавшего.

Текущий контроль. Опрос. Выполнение практического задания.

Раздел 5. Противопожарная подготовка (5 часов)

Теория. Устройство средств пожаротушения и правила обращения с ними. Использование боевой одежды пожарного, тушение возгораний. Профессия пожарного.

Практика. Задания на работу с огнетушителями и боевой одежды пожарного.

Текущий контроль. Нормативы.

Раздел 6. Комплексные занятия (12 часов)

Тема 6.1. Универсальная полоса препятствий (без средств защиты и оружия) (2 часа)

Теория. Техника прохождения полосы препятствий. Техника безопасности.

Практика. Прохождение полосы препятствий без средств защиты и оружия.

Тема 6.2. Универсальная полоса препятствий (со средствами защиты) (4 часа)

Теория. Техника прохождения полосы препятствий. Техника безопасности.

Практика. Прохождение полосы препятствий со средствами защиты.

Тема 6.3. Универсальная полоса препятствий (со средствами защиты и оружием) (4 часа)

Теория. Техника прохождения полосы препятствий. Техника безопасности.

Практика. Прохождение полосы препятствий со средствами защиты и оружием.

Тема 6.4. Эстафета «Юный спасатель»

Практика. Прохождение эстафеты.

Промежуточная аттестация. Соревнования.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

1. Знание теоретических основ общефизической, военной, туристической, медицинской и противопожарной подготовки.

2. Навыки общефизической, военной, туристической, медицинской и противопожарной подготовки.

Личностные:

1. Проявление чувства патриотизма.

2. Проявление взаимопомощи, ответственности, собранности, хладнокровия, умения принимать решения, умения быстро ориентироваться в сложной ситуации.

Метапредметные:

1. Интерес обучающихся к профессиональной деятельности спасателя.

2. Сформированность умения организовать определённую деятельность от замысла до реализации и рефлексии.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Начало учебных занятий для обучающихся: 01.09.2024

Окончание учебных занятий для обучающихся: 31.05.2025

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Количество часов в год: 72 часа.

Продолжительность и периодичность занятий: одно занятие в неделю по 2 академических часа.

Промежуточная аттестация: 12-20 мая.

Выходные дни: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая.

Объем программы: 72 часа.

Срок освоения программы: 1 год.

Календарно-тематическое планирование составляется для каждой учебной группы на учебный период и используется для заполнения журнала педагога дополнительного образования (приложение 1).

2.2. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование основного оборудования	Количество
1.	Учебный кабинет с манекеном «Максим»	1
2.	Веревка (диаметр 10-11 мм)	40 м
3.	Беседка (система)	6 шт.
4.	Карабин с муфтой	15 шт.
5.	Репшнур (диаметр 6 мм)	20-25 м
6.	Коврик туристический	2 шт.
7.	Рукавицы брезентовые	6 пар
8.	Самостраховка (веревка диаметр 10 мм, по 3 метра)	6 шт.
9.	Противогаз	6 шт.
10.	Аптечка	1 комплект
11.	Рюкзак	1 шт.
12.	Компас	1 шт.
13.	Учебные гранаты	
14.	Учебный автомат	
15.	Учебный пистолет	

2.3. Формы контроля и аттестации

Время	Цель проведения	Формы контроля
Входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня знаний и умений	Нормативы

	обучающихся с целью распределения в подходящую по уровню группу.	
Текущий контроль		
В течение всего учебного года (в конце тематического раздела)	Определение степени освоения обучающимися учебного материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение.	Нормативы, выполнение практических заданий, экзамен, смотр строя и песни
Промежуточная аттестация		
В конце учебного года (обучения по программе)	Определение результатов обучения.	Соревнования

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточного контроля являются приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (*приложение 2*).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: соревнования, сдача нормативов, смотр, праздник.

Критерии оценки образовательных результатов по разделам (темам) и планируемых оцениваемых параметров метапредметных и личностных результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в рамках текущего контроля и промежуточного контроля (*приложение 3*).

2.5. Методические материалы

Принципы программы:

- от простого к сложному,
- связь знаний, умений с жизнью, с практикой,
- научность,
- доступность,
- системность знаний,
- воспитывающая и развивающая направленность,
- активность и самостоятельность,
- учет возрастных и индивидуальных особенностей.

Методы обучения: объяснение, тренировка, упражнение, игра.

Педагогические технологии:

- развивающее обучение;
- коллективная система обучения;
- технология модульного и блочно-модульного обучения;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

Алгоритм учебного занятия

Учитывая особенности возрастного, физического и психологического развития обучающихся, эффективным является проведение занятия, включающего в себя три части: вводную основную и заключительную.

Вводная часть занятия (5-10 % от общего времени занятия) направлена на создание эмоционального настроя на работу во время учебного занятия.

Основная часть занятия (70-85 % от общего времени занятия) варьируется в зависимости от тематики, цели, настроения, степени готовности обучающихся и пр.

Заключительная часть занятия направлена на подведение итогов, анализа деятельности обучающихся на занятии и на мотивацию к дальнейшему обучению.

Каждая часть занятия предполагает реализацию конкретных задач, связанных между собой и направленных на выполнение программы в целом.

2.6. Воспитательный компонент

Воспитательный потенциал программы

Воспитательный процесс с большим успехом можно построить на основе включения детей в деятельность по овладению навыками спасателя. Сделать это можно на основе четко сформулированных социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

В программе заложены такие воспитательные возможности как

- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование любви к Родине;
- усвоение гуманистических, демократических, традиционных и патриотических ценностей российского общества;
- формирование чувства долга;
- формирование исполнительности;

- формирование навыков управления и командования подчинёнными;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- ориентация в сфере профессиональной деятельности, связанной со службой в армии и МЧС.

Цель воспитательного компонента программы: воспитание патриотизма и личностных качеств посредством овладения основами военной, медицинской, туристической и иными видами подготовки.

Методы воспитания: объяснение, пример, наказание.

План воспитательной работы приводится в *приложении 4*.

2.7. Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Айдаралиев, А. А., Максимов, А. Л. Адаптация человека к экстремальным условиям: Опыт прогнозирования / А. А. Айдаралиев, А. Л. Максимов; АН СССР, Отд-ние физиологии. – Ленинград: Наука: Ленингр. отделение, 1988. – 124 с.
2. Ильичев А. А. Большая энциклопедия выживания / Андрей Ильичев. – М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 1999. – 491 с.
3. Константинов, Ю. С., Глаголева, О. Л. Методика обучения: уроки ориентирования / Ю. Константинов, О. Глаголева. – М.: Юрайт, 2017. – 329 с.
4. Куликов, В. М., Константинов, Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В. Куликов, Ю. Константинов; Учебное пособие. Изд.3-е. М., 2001. – 72 с.
5. Строевая подготовка: учебник / И. М. Андриенко, А. А. Котов, А. В. Моисеев, Е. В. Смирнов, И. В. Шпильной. – М.: КНОРУС, 2017. – 170 с.

Список литературы для обучающихся

1. Иванов, С. Школа выживания: полный иллюстрированный курс по самосохранению в любых условиях / С. Иванов. – М.: Эксмо, 2023. – 160 с.
- Крутецкая, В. А. Правила здоровья и оказание первой помощи / В. А. Крутецкая. – СПб: Изд. Дом «Литера», 2010. – 62 с.
2. Куликов, В. М., Константинов, Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В. Куликов, Ю. Константинов; Учебное пособие. Изд.3-е. М., 2001. – 72 с.
3. Первая медицинская помощь: популярная энциклопедия / гл. ред. В. И. Покровский. – М.: Большая российская энциклопедия, 1994. – 254 с.

4. Учебник спасателя / С. К. Шойгу, М. И. Фалеев, Г. Н. Кириллов и др.; под общ. ред. Ю. Л. Воробьева. – Краснодар: «Сов. Кубань», 2002. – 528 с.

Список интернет-ресурсов

1. Allforchildren.ru/scivideo/obzh.php – Учебные фильмы по основам безопасности жизнедеятельности
2. <https://www.mchs.gov.ru/ministerstvo> - МЧС России. Безопасность граждан
3. <https://spas-extreme.mchs.gov.ru/themes/> - Портал детской безопасности МЧС России
4. <http://xn--90akw.xn--p1ai/video-obzh/video-obzh-dlya-uchiteley/> - Видеоуроки и видеоматериалы по ОБЖ и безопасности человека в различных ситуациях
5. <https://xn--b1ae4ad.xn--p1ai/edu/online> - Онлайн тренажёры по пожарной безопасности
6. <https://mid-us.ru/> - Сайт молодёжного интернационального движения «Юные спасатели»