

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей №179 Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ Лицей № 179
Калининского района Санкт-Петербурга
и рекомендована к
утверждению
Протокол от № 12
от « 18 » июня 2020 г.

«ПТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБОУ Лицей №179
Калининского района Санкт-Петербурга
Л.А.Батова
Приказ № 84
от « 18 » июня 2020 г.



Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«ЗАРНИЦА - ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»
Физкультурно–спортивная направленности

Программа для детей с 13 – 16 лет

Год обучения 2

Составитель программы:
педагог дополнительного образования,
Ефремов Сергей Геннадьевич.

2020 - 2021 учебный год

Цели и задачи программы.

Цель программы: Создание условий для формирования у воспитанников навыков безопасной жизнедеятельности, патриотизма в процессе участия в движении «Зарница-Школа безопасности».

Задачи второго года обучения:

Воспитательные:

- Способствовать формированию у воспитанников чувства товарищества и милосердия, гражданственности и патриотизма;
- Формировать морально-психологическую устойчивость в преодолении трудностей;
- Формировать навыки коллективной деятельности, ответственности за общее дело;

Образовательные:

- Расширить кругозор и эрудицию воспитанников, формировать знания и бережное отношение к традициям, культуре и истории Отечества;
- Сформировать базовые навыки грамотной, культурной и безопасной деятельности;
- Подготовить воспитанников к действиям в условиях автономного существования в природе в объеме похода (путешествия) первой категории сложности;
- Совершенствовать практические навыки и умения воспитанников в вопросах действий в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, способности оказания первой медицинской помощи.

Развивающие:

- Развивать коммуникативные способности воспитанников;
- Повысить уровень физического развития воспитанников, укрепить их здоровье;
- Создать команду, способную к совместным действиям в условиях прикладных соревнований.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
Учебно-тематический план

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	Всего	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия	Соревно- вания, конкурсы
1.	БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗАЩИТА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ	20	7	9	4
2.	АВТОНОМНОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ В ПРИРОДЕ	30	29	0	1
3.	ОБОРОННО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА	18	3	12	3
4.	«ВО СЛАВУ ОТЕЧЕСТВА!»	4	1	1	2
ВСЕГО:		72	40	22	10

Календарно-тематический план

Раздел 1. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях.

№ п/п	ТЕМА	Всего	Теоретические занятия	План дата.	План по факту.
1.	Правила безопасного поведения человека в природе	1	1	сентябрь	
2.	Основы медицинских знаний	6	2	3	1
2.1	Природные лекарственные средства, ядовитые растения, грибы, первая помощь при укусах насекомых, змей.	1	1	сентябрь	
2.2	Медицинская аптечка (минимальный набор предметов на случай вынужденной автономии).	1	1	сентябрь	
2.3	Переломы костей, вывихи, растяжения и разрыв связок, шины и способы их наложения, ушибы и их последствия, транспортировка человека.	1	-	сентябрь	
2.4	Виды ран и их обработка, кровотечения и способы их остановки, правила наложения жгута, техника наложения стерильных повязок.	1	-	сентябрь	
2.5	Первая помощь при обморожениях и ожогах, солнечном ударе, утоплении.	1	-	сентябрь	
2.6	Соревнования.	1	-	сентябрь	
3.	Гражданская оборона	5	1	3	1
3.1	Основы знаний по гражданской обороне.	1	1	октябрь	

3.2	Средства индивидуальной и коллективной защиты.	1	-	октябрь	
3.3	Работа с прибором радиационной разведки ДП-5Б.	1	-	октябрь	
3.4	Работа с роботом-тренажером «Максим». Первая помощь при внезапном прекращении сердечной деятельности и дыхания.	1	-	октябрь	
3.5	Соревнования.	1	-	октябрь	
4.	Противопожарная безопасность	3	1	1	1
4.1	Правила пожарной безопасности в жилых зданиях, школах и детских учреждениях.	1	1	октябрь	
4.2	Применение первичных средств пожаротушения, выполнение элементов пожарной эстафеты (применение рукавной линии, преодоление препятствий, пользование, устройство и принцип действия огнетушителя).	1	-	октябрь	
4.3	Соревнования.	1	-	октябрь	
5.	«Дорога без опасности»	5	2	2	1
5.1	Правила дорожного движения для пешехода, пассажиров.	1	1	ноябрь	
5.2	Правила дорожного движения для водителя.	1	1	ноябрь	
5.3	Жесты регулировщика, сигналы светофора.	1	-	ноябрь	

5.4	Умение ездить на велосипеде, овладение фигурной ездой на велосипеде.	1	-	ноябрь	
5.5	Соревнования.	1	-	ноябрь	
ВСЕГО:		20	7	9	4

Раздел 2. Автономное существование в природе

№ п/п	ТЕМА	Всего	Теоретические занятия	План дата.	План по факту.
1.	Вынужденная смена климатогеографических условий.	1	1	ноябрь	
2.	Температурный режим, режим солнечного воздействия.	1	1	ноябрь	
3.	Режим времени.	1	1	ноябрь	
4.	Питание.	1	1	декабрь	
5.	Питьевой режим.	1	1	декабрь	
6.	Правила поведения при акклиматизации.	1	1	декабрь	
7.	Возможные случаи автономного существования.	1	1	декабрь	
8.	Правила поведения при попадании в ситуацию вынужденной автономии.	1	1	декабрь	
9.	Сигналы бедствия.	1	1	декабрь	
10.	Сигнальные средства.	1	1	декабрь	
11.	Обеспечение пищей, выживание в условиях голодания.	1	1	декабрь	
12.	Обеспечение водой и пути преодоления жажды.	1	1	январь	

13.	Топографическая карта.	1	1	январь	
14.	Топографические знаки.	2	2	январь	
15.	Определение расстояний по карте.	1	1	январь	
16.	Прокладка маршрута по карте.	1	1	январь	
17.	Определение высоты и ширины объекта.	1	1	январь	
18.	Определение сторон горизонта.	1	1	январь	
19.	Движение по азимуту.	1	1	февраль	
20.	Сооружение временного укрытия из подручных средств.	1	1	февраль	
21.	Способы добычи огня.	1	1	февраль	
22.	Способы приготовления пищи.	1	1	февраль	
23.	Передвижение в условиях пересеченной местности.	1	1	февраль	
24.	Препятствия, преграды и их преодоление.	1	1	февраль	
25.	Групповое снаряжение.	1	1	февраль	
26.	Личное снаряжение.	1	1	февраль	
27.	Специальное снаряжение.	1	1	март	
28.	Правила хранения и эксплуатации снаряжения.	1	1	март	
29.	Соревнования.	1	-	март	
	ВСЕГО:	30	29	0	1

Раздел 3. Оборонно-спортивная подготовка.

№ п/п	ТЕМА	Всего	Теоретические занятия	План дата.	План по факту.
1.	Прикладная физическая подготовка	5	-	4	1

1.1	ОФП (кросс, силовые упражнения).	3	-	март	
1.2	Единая полоса препятствий.	1	-	март	
1.3	Соревнования.	1	-	март	
2.	Основы стрельбы	6	2	3	1
2.2	Правила поведения в тире, правила стрельбы и меры безопасности.	1	1	апрель	
2.3	Устройство малокалиберной винтовки, пневматической винтовки, АК-74. Неполная разборка-сборка АК-74, снаряжение магазина АКМ.	2	1	апрель	
2.4	Практическая стрельба.	2	-	апрель	
2.5	Соревнования.	1	-	апрель	
3.	Строевая подготовка	5	-	4	
3.1	Строевые приемы на месте.	1	-	апрель	
3.2	Строевые приемы в движении.	1	-	апрель	
3.3	Индивидуальная строевая подготовка.	1	-	апрель	
3.4	Строевая песня.	1	-	май	
3.5	Соревнования.	1	-	май	
4.	Средства связи	2	1	1	-
	ВСЕГО:	18	3	12	3

Раздел 4. «Во славу Отечества!»

№ п/п	ТЕМА	Всего	Теоретические занятия	План дата.	План по факту.
1.	Страницы истории Отечества.	2	1	май	
2.	Патриотическая песня, музыкально-литературная композиция.	2	-	май	
	ВСЕГО:	4	1	1	2

В конце 2 года обучения воспитанники.

должны знать:

- правила безопасного поведения человека в природе;
- природные лекарственные средства, ядовитые растения, грибы;
- правила оказания первой помощи при укусах насекомых, змей
- виды ран и кровотечений;
- правила наложения жгута;
- средства индивидуальной и коллективной защиты;
- правила пожарной безопасности в жилых зданиях, школах и детских учреждениях;
- правила дорожного движения;
- жесты регулировщика, сигналы светофора;
- основы автономного существования в природе;
- правила хранения и эксплуатации снаряжения;
- основы теории стрельбы;
- правила поведения в тире, правила стрельбы и меры безопасности;
- устройство малокалиберной винтовки;

должны уметь:

- обрабатывать раны и останавливать кровотечения;
- накладывать шины;
- оказать доврачебную помощь при обморожениях и ожогах, первая мед. помощь при солнечном ударе, первая медицинская помощь при утоплении;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты;
- работать с прибором радиационной разведки ДП-5 Б;
- выполнять элементы пожарной эстафеты;
- ездить на велосипеде, овладение фигурной ездой на велосипеде;
- определение расстояний по карте;
- определение сторон горизонта;
- сооружать временные укрытия из подручных средств;
- преодолевать единую полосу препятствий;
- выполнять строевые приемы;
- уметь стрелять из пневматической винтовки.

<i>№</i>	<i>Раздел / тема</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы организации образовательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Форма подведения итогов</i>
2 год обучения					
Раздел 1. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях.					
1	Правила безопасного поведения человека в природе				
1.1	Основы медицинских знаний				
1.2	Природные лекарственные средства, ядовитые растения, грибы, первая помощь при укусах насекомых, змей	Викторина	Объяснительно-иллюстративный	Научная, специальная литература, раздаточный материал	Игра
1.3	Медицинская аптечка (минимальный набор предметов на случай вынужденной автономии)	Традиционное, лабораторная работа	Репродуктивный	Плакаты, медицинская аптечка, научная литература	Зачет
1.4	Переломы костей, вывихи, растяжения и разрыв связок, шины и способы их наложения, ушибы и их последствия, транспортировка человека	Практическое занятие, лекция	Частично-поисковый		
1.5	Виды ран и их обработка, кровотечения и способы их остановки, правила наложения жгута, техника наложения стерильных повязок	Практическое занятие, лекция	Частично-поисковый		
1.6	Первая медицинская помощь при обморожениях и ожогах, первая медицинская помощь при солнечном ударе, первая медицинская помощь при утоплении	Практическое занятие, лекция	Частично-поисковый		
1.7	Соревнования	Практическое	Репродуктивный	Медицинская аптечка, раздаточный материал, носилки	Соревнование

2	Гражданская оборона ЦГПВ				
2.1	Основы знаний по гражданской обороне	Лекция	Словесный, наглядный, репродуктивный	Видеофильм, схемы, плакаты, средства индивидуальной защиты	Защита рефератов
2.2	Средства индивидуальной и коллективной защиты	Семинар			
2.3	Работа с прибором радиационной разведки Д11-5 Б	Практическое	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Прибор радиационной разведки Д11-5 Б	Зачет
2.4	Первая медицинская помощь при внезапном прекращении сердечной деятельности и дыхания	Практическое		Медицинская аптечка, раздаточный материал, носилки	
2.5	Соревнования	Практическое	Репродуктивный, работа в парах	Средства индивидуальной защиты	Соревнование
3	Противопожарная безопасность				
3.1	Правила пожарной безопасности в жилых зданиях, школах и детских учреждениях	Викторина	Репродуктивный, частично-поисковый	Плакаты, дидактический материал	Игра
3.2	Применение первичных средств пожаротушения, выполнение элементов пожарной эстафеты (продолжение рукавной линии, преодоление препятствий, пользование, устройство и принцип действия огнетушителя)	Эстафета	Репродуктивный	Видеофильм, плакаты	Соревнование
3.3	Соревнования	Практическое		Раздаточный материал	
4	«Дорога без опасности»				
4.1	Правила дорожного движения для пешехода, пассажиров	Лекция	Наглядный, словесный	Плакаты, памятки, схемы	Зачет
4.2	Правила дорожного движения для водителя	Лекция	Лекция		
4.3	Жесты регулировщика, сигналы светофора	Практическое	Частично-поисковый	Раздаточный материал	Соревнование

4.5	Умение ездить на велосипеде, овладение фигурной ездой на велосипеде	Практическое	Репродуктивный	Велосипед, разграничительные стойки	
4.6	Соревнования	Практическое	Практический	Раздаточный материал, Велосипед, разграничит. стойки	
Раздел 2. Автономное существование в природе					
1	Вынужденная смена климатогеографических условий	Семинар	Частично-поисковый	Раздаточный материал, научная, специальная литература, мультимедийные материалы	Защита творческих работ
2	Температурный режим, режим солнечного воздействия	Семинар			
3	Режим времени	Викторина	Исследовательский	Раздаточный материал	Игра
4	Питание	Семинар	Частично-поисковый	Раздаточный материал, научная, специальная литература, мультимедийные материалы	Защита творческих работ
5	Питьевой режим	Семинар			
6	Правила поведения при акклиматизации	Лекция	Объяснительно-иллюстративный	Плакаты, научная, специальная литература	
7	Возможные случаи автономного существования	Игра по станциям	Коллективно-групповой	Раздаточный материал	Игра
8	Правила поведения при попадании в ситуацию вынужденной автономии				
9	Сигналы бедствия	Тренинг	Индивидуально-фронтальный	Раздаточный материал	Эссе
10	Сигнальные средства	Тренинг			
11	Обеспечение пищей, выживание в условиях голодания	Лекция	Объяснительно-иллюстративный		
12	Обеспечение водой и пути преодоления жажды	Лекция		Видеоматериалы	
13	Топографическая карта	Практическое	Групповой	Карты, научная	Зачет

14	Топографические знаки	Практическое		литература	
15	Определение расстояний по карте	Деловая игра		Раздаточный материал, Дидактические карточки и памятки	Игра
16	Прокладка маршрута по карте	Деловая игра			
17	Определение высоты и ширины объекта	Деловая игра			
18	Определение сторон горизонта	Деловая игра			
19	Движение по азимуту	Поход	Репродуктивный	Компас, карты	Самоанализ
20	Сооружение временного укрытия из подручных средств	Практическое	Репродуктивный, исследовательский		Самостоятельная работа
21	Способы добычи огня	Практическое			
22	Способы приготовления пищи	Практическое	Репродуктивный	Продукты питания	
23	Передвижение в условиях пересеченной местности	Поход, лекция, комбинированное	Коллективно-групповой, исследовательский	Туристическое снаряжение, аптечка, продукты питания	
24	Препятствия, преграды и их преодоление	Тренинг	Практический	Полоса препятствий	Рефлексия
25	Групповое снаряжение	Лекция, традиционное	Репродуктивный, объяснительно - иллюстративный	Туристическое снаряжение	Коллективная рефлексия
26	Личное снаряжение	Лекция	Тренинг		
27	Специальное снаряжение	Лекция	Тренинг		
28	Правила хранения и эксплуатации снаряжения	Лекция	Практическое		
29	Соревнования	Практическое	Практическое	Туристическое снаряжение	Соревнование
Раздел 3. Оборонно-спортивная подготовка.					
1	Прикладная физическая подготовка				
1.1	ОФП (кросс, силовые упражнения)	Практическое	Индивидуально-фронтальный	Спортивная форма	Соревнование
1.2	Единая полоса препятствий	Игра по станциям	Репродуктивный		
1.3	Соревнования	Практическое	Практический		
1.4	Основы стрельбы				
1.5	Правила поведения в тире, правила стрельбы и меры безопасности	Лекция	Объяснительно-иллюстративный	Таблица, пневматическая винтовка	Зачет

1.6	Устройство малокалиберной винтовки, пневматической винтовки, АК-74. Неполная разборка-сборка АК-74, снаряжение магазина АКМ	Тренинг	Практическое		
1.7	Практическая стрельба	Практическое	Репродуктивный	Тир	
1.8	Соревнования	Практическое	Репродуктивный	Пневматическая винтовка	Соревнование
2	Строевая подготовка				
2.1	Строевые приемы на месте	Практическое	Объяснительно-иллюстративный, практический	Видеоматериал	Зачет
2.2	Строевые приемы в движении	Практическое			
2.3	Индивидуальная строевая подготовка	Практическое			
2.4	Строевая песня	Практическое	Практический	Аудиозаписи	
2.5	Соревнования	Практическое	Репродуктивный		Соревнование
2.6	Средства связи	Комбинированное			
4	Раздел 4. «Во славу Отечества!»				
1	Страницы истории Отечества	Лекция	Фронтальный	Научная, специальная литература	
2	Патриотическая песня, музыкально-литературная композиция	Комбинированное	Репродуктивный	Аудиозаписи	Презентация творческих работ