Приложение к АДООП
«Жизнь без опасностей»
ЦОЦ и ГП «Точка роста»
(утверждена приказом
от 28.08.2026 г. № 134/1-п)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

социально-педагогической направленности

«ЖИЗНЬ БЕЗ ОПАСНОСТЕЙ»

Возрастная категория: 10-14 лет.

Срок реализации: 2026-2027 год.

Содержание

1. Планируемые результаты освоения АДООП «Жизнь без опасностей» 3
2. Содержание программы… 4
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 7

1. Планируемы результаты освоения АДООП «Жизнь без опасностей»

Предметные:

Планируемые результаты освоения программы

Реализация мероприятий, предусмотренных программой, будет способствовать:

- расширению сети объединений, учреждений и организаций, занимающихся воспитанием и подготовкой детей и подростков к действиям в экстремальных ситуациях;
- обеспечению непрерывного образовательного и воспитательного процесса в рамках социума;
- значительному увеличению числа детей - участников общественных детско-юношеских движений таких как РДШ, ЮИД и других;
- оздоровлению и физическому развитию молодежи, а также профессиональной ориентации участников движения.

В конце обучения обучающийся должен знать:

функции спасательной службы и законодательную базу по ней;

специфику аварий, катастроф и стихийных бедствий региона, их поражающие факторы и последствия;

способы поиска, извлечения и транспортировки пострадавших в различных условиях;

основы применения специальных аварийно-спасательных средств, оборудования, приборов, инструментов, приспособлений;

приемы и средства оказания первой медицинской помощи;

особенности оказания первой медицинской помощи при переломах различной локализации;

основы передвижения по различной местности;

основы выживания в различных климатических и природных условиях;

свои индивидуально-психологические особенности;

методы и приемы управления собственным состоянием;

особенности психологического воздействия обстановки на людей при ЧС.

В конце обучения обучающийся должен уметь:

ориентироваться в законодательной базе по аварийно-спасательному делу;

применять и эффективно использовать спасательную технику, приборы, оборудование, СИЗ и средства связи;

оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;

работать с компасом и картой, ориентироваться на местности в любое время суток при различных погодных условиях;

контролировать свое морально-психологическое состояние при ЧС;

В конце обучения обучающийся должен иметь представление:

об отечественном и зарубежном опыте ведения АСР в различных ЧС природного и техногенного характера;

о природных явлениях региона;

о процессе горения, пожаре и его развитии;

об особенностях тушения пожаров различных категорий на различных объектах;

об основах психологических знаний и особенностях поведения человека в ЧС.

Личностные результаты :

Осознание ценности человеческой жизни как главного смысла существования.

Ответственное отношение к личному здоровью, окружающей природной среде, безопасности личности, общества и государства.

Целостное мировоззрение по вопросам безопасности личности, общества и государства.

Понимание здорового и безопасного образа жизни, включая умение противостоять пагубному воздействию вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания).

Осознание своей сопричастности к стране, чувство патриотизма, уважения к Отечеству, ответственности и долга перед Родиной.
Умение правильно оценивать себя и свои поступки, развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора.
Навыки сопереживания, оказания взаимопомощи, проявление отзывчивости к окружающим.

Метапредметные результаты
Метапредметные результаты связаны с формированием универсальных учебных действий (УУД): регулятивных, познавательных и коммуникативных.
Регулятивные УУД:
Умение самостоятельно ставить цели обучения в области безопасности и здорового образа жизни, формулировать задачи.
Планирование жизни с учётом требований безопасности и сохранения здоровья.
Анализ причин возникновения опасных ситуаций и прогнозирование возможности их наступления.
Самостоятельная организация учебной деятельности по изучению вопросов безопасности.
Оценка уровня своих знаний и умений, а также результатов деятельности в обеспечении личной безопасности.

Познавательные УУД:
Умение познавать и исследовать опасности окружающего мира, развивать мотивы и интересы познавательной деятельности.
Выявление и характеристика существенных признаков объектов и явлений, связанных с безопасностью.
Поиск, анализ и отбор информации в области безопасности, в том числе с использованием ИКТ.
Смысловое чтение, извлечение необходимой информации из текстов различных жанров.
Генерация идей и моделирование индивидуальных подходов к обеспечению личной безопасности.
Коммуникативные УУД:
Умение выражать свои мысли, слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение.
Организация учебного взаимодействия в группе, распределение ролей, умение договариваться.
Отстаивание своей точки зрения, приведение аргументов, подтверждающих её фактами.
Развитие навыков сотрудничества в разновозрастной группе, общения в процессе игровой и проектной деятельности.

2. Содержание программы

Раздел 1: «Юный пожарный»
Теория
Правила пожарной безопасности. Цели и задачи пожарной охраны. Огнетушащие средства. Способы прекращения горения. Первичные средства пожаротушения. Правила пользования первичными средствами пожаротушения. Классификация и область применения огнетушителей. Опасности при пожаре, поражающие факторы. Виды пожаров. Лесные пожары: верховой пожар, низовой пожар, торфяной пожар. Причины лесных пожаров: связанные с деятельностью человека; связанные с природными факторами (молния, засуха). Способы устранения лесных пожаров. Причины пожаров в жилых домах и открытых пространствах.
Практика:
Действия населения при пожарах. Правила пользования первичными средствами пожаротушения.

Раздел 2: «Юный инспектор и азбука спасения»

Теория

Дорожные знаки: группы, значение. Обозначение знаков в Правилах дорожного движения. Предупреждающие знаки. Знаки приоритета. Запрещающие знаки. Предписывающие знаки. Информационно-указательные знаки. Знаки сервиса. Знаки дополнительной информации. Знаки особых предписаний. Знаки – исключения. Знаки для пешеходов и водителей.

Назначение и виды светофоров. Транспортные светофоры: с вертикальным, горизонтальным расположением сигналов, с дополнительной секцией, реверсивные, для регулирования движения через железнодорожные пути, для трамваев и других маршрутных транспортных средств, для регулирования движения в определенных направлениях. Пешеходные светофоры: со звуковым сигналом, вызывной кнопкой, с электронным табло. Сигналы светофора. Регулирование дорожного движения с помощью светофора и регулировщика. Регулировщик дорожного движения. Сигналы регулировщика. Жезл.

Виды перекрестков: четырехсторонние, Х-образные, Т-образные, У- образные, многосторонние. Перекресток равнозначных дорог. Регулируемые, нерегулируемые перекрестки. Граница перекрестка. Принцип приоритетности регулирования дорожного движения: регулировщик – светофор – дорожные знаки – дорожная разметка – дорожное покрытие – правило правой руки. Регулируемые и нерегулируемые пешеходные переходы. Подземные, надземные пешеходные переходы. Движение пешеходов через регулируемые и нерегулируемые перекрестки.

Понятие «дорога». Экскурс в историю – история дорог. Строение дорог. Дорожное покрытие: бетон, асфальт, булыжник, щебенка, гравий. Проезжая часть дороги. Дорожная разметка. Виды, значение. Горизонтальная дорожная разметка. Вертикальная дорожная разметка. Постоянная и временная дорожная разметка. Дороги с односторонним, двусторонним движением; с разделительной полосой, с одной и двумя проезжими частями; с одной и более полос движения. Главная, второстепенная дорога. Равнозначные дороги. Пересечение дорог, примыкание дорог. Пешеходные переходы и места остановки маршрутных транспортных средств.

Дорожно-транспортные происшествия, их причины и последствия. Столкновение. Наезд: на препятствие, на пешехода, велосипедиста, на стоящее транспортное средство, гужевой транспорт, на животных. Причины дорожно-транспортных происшествий. Статистика дорожно-транспортных происшествий – общая, детский дорожно-транспортный травматизм. Виды происшествий. Предупреждение и профилактика дорожно-транспортных происшествий. Средства безопасности: ремни безопасности, преднатяжители, подголовники, подушки безопасности. Расположение, состав, скорость движения подушек безопасности. Детские удерживающие устройства.

Принципы оказания первой помощи в неотложных ситуациях. Служба скорой медицинской помощи. Телефоны экстренного вызова. Автомобильная аптечка ФЭСТ. Содержание автомобильной аптечки. Применение средств, входящих в автомобильную аптечку при ДТП.

Ушиб. Признаки ушиба. Первая помощь при ушибах различного характера.

Растяжения связок. Первая помощь при растяжениях. Вывих. Симптомы вывиха. Типичные вывихи при дорожно-транспортном происшествии. Оказание первой доврачебной помощи при вывихах.

Виды кровотечений. Методы временной остановки наружного кровотечения. Правила наложения жгута. Сгибание конечности, наложение давящей повязки. Виды переломов. Признаки и симптомы переломов. Первая доврачебная медицинская помощь. Общая характеристика транспортной иммобилизации. Виды шин.

Типичные травмы при дорожно-транспортном происшествии. Транспортировка пострадавшего. Особенности транспортировки при различных повреждениях: ранения головы, носовые кровотечения, повреждение челюсти, переломы позвоночника, перелом ребер, ключицы,

перелом костей таза, повреждение верхних и нижних конечностей в шоковом состоянии, кровопотери. Виды повязок и приемы их наложения.
Шок. Признаки и симптомы шока. Первая помощь при шоковом состоянии. Обморок. Признаки и симптомы. Первая помощь при обмороке с использованием средств из автомобильной аптечки. Причины, вызывающие непроходимость дыхательных путей. Признаки и симптомы удушья. Первая помощь при дыхательных расстройствах и удушье. Асфиксия.
Практика:
Викторина «Узнай знак». Посещение автогородка.
Отработка навыков регулирования дорожного движения на световом оборудовании «Дорожные светофоры», электронных стендах в соответствии с сигналами светофора. Моделирование дорожных ситуаций. Разводка транспорта на макете. Творческий конкурс «Три сигнала светофора».
Решение логических задач «Проезд перекрестка» Разводка транспорта на макете.
Проект «Маршрут безопасного движения». Дорожное домино.
Просмотр видеофильмов. Отработка алгоритма действий при дорожно-транспортном происшествии.
Ролевые ситуации «Вызов скорой помощи». Игра «Собери аптечку».
Оказание первой медицинской доврачебной помощи при ушибах, вывихах, растяжениях.
Просмотр учебного фильма «Раны. Кровотечения. Переломы». Оказание первой медицинской доврачебной помощи при наружном кровотечении, переломах с помощью подручных средств и средств из автомобильной аптечки.
Отработка навыков по транспортировке пострадавших: в сидячем положении, лежа; с одним, двумя сопровождающими на «руках», «на спине», «на плече», способом друг за друга, «сиденье» из трех рук; с помощью одеяла, носилок. Отработка навыков наложения различных повязок.
Просмотр учебного фильма «Шок. Обморок». Оказание первой доврачебной медицинской помощи при шоке, обмороке. Приемы оказания первой помощи самому себе при удушье. Оказание первой помощи при полной непроходимости дыхательных путей взрослому, ребенку, младенцу, находящимся в сознании и без сознания.
Причины, вызывающие остановку сердца. Признаки и симптомы остановки сердца. Сердечно-легочная реанимация (взрослый, ребенок, младенец) одним спасателем, двумя спасателями. Проведение искусственного дыхания «рот в рот», «рот- устройство-рот», «изо рта в нос».
Проведение искусственного дыхания и непрямого массажа сердца «рот в рот», «рот-устройство-рот», «изо рта в нос» на манекене. Просмотр учебного фильма «Удушье, остановка сердца, потеря сознания». Решение тестовых заданий.

Раздел 3: «Юный стрелок»

Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при заряжании, наводке и выстреле. Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел. Начальная
скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули. Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. Способы определения расстояния до цели. Элементы наводки.
Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Изготовка стрелка- спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол. Изготовка к стрельбе стоя. Изготовка к стрельбе лежа.
Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.
Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.

Упражнение с оружием (или макетом оружия), наведённым в район прицеливания, на длительное удержание в изготовке для повышения выносливости. Упражнение с оружием на длительное удержание в изготовке для медленных стрельб из винтовки стоя, с колена из пистолета по мишени с чёрным кругом до утомления. Упражнение с оружием по многократному подъёму оружия в район прицеливания (сериями 10 вскидок, с отдыхом между сериями 1 мин.) до ощутимого утомления спортсмена. Упражнения с утяжелённым спуском курка.

Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Мобилизация сил. Уверенность в себе. Надежность стрельбы в любых условиях. Самостоятельность действий. Анализ ошибок.

Тренировка в удержании винтовки. Сущность прицеливания. Выбор точки прицеливания. Режим дыхания. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка.

Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба на кучность. Стрельба с корректировкой. Стрельба из винтовки по мишени П, дистанция 5 метров, 5 раз из положения сидя с упора. Стрельба из винтовки по мишени П, дистанция 10 метров, 10 раз из положения сидя с упора. Освоение стрельбы из положения стоя.

Участие в соревнованиях на личное первенство среди **об**учающихся. Участие в городских соревнованиях по стрельбе из лазерной винтовки на личное и командное первенство. Анализ соревнований. Подготовка и участие в районных соревнованиях по стрельбе из лазерной винтовки. Анализ соревнований

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Юный пожарный**	8	4	**4**	
1.1	Цели и задачи пожарной охраны. Правила пожарной безопасности. Эвакуация при пожаре из здания школы	1	-	1	Объектовая тренировка №1
1.2	Причины пожаров в жилых домах и открытых пространствах. Опасности при пожаре, поражающие факторы.	1	1	-	Тест
1.3	Виды пожаров. Виды и причины возникновения лесных пожаров. Способы устранения лесных пожаров.	1	1	-	Тест
1.4	Огнетушащие средства. Правила пользования, классификация и область применения.	2	1	1	Игра «Знатоки»
1.5	Пожарно-прикладной вид спорта. Экскурсия в пожарную часть	1	-	1	Объектовая тренировка №2

1.6	Противопожарная профилактика. Социальный проект. «Действия населения при пожарах»	2	1	1	Социальный проект
2	**Юный инспектор и азбука спасения**	**18**	**7**	**11**	
2.1.	**Юный инспектор**	**9**	**4**	**5**	
2.1.1	Дорожные знаки.	2	1	1	Викторина
2.1.2	Светофор и регулировщик.	2	1	1	Решение проблемных задач
2.1.3	Перекресток.	2	1	1	Решение проблемных задач
2.1.4	Азбука дороги.	1,5	0,5	1	Социальный проект
2.1.5	Опасность на дороге.	1,5	0,5	1	Тест
2.2.	**Азбука спасения**	**9**	**3**	**6**	
2.2.1	Служба скорой медицинской помощи. Аптечка первой помощи – автомобильная.	1,5	0,5	1	Игра
2.2.2	Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях.	1,5	0,5	1	Медицинская практика
2.2.3	Кровотечения. Переломы.	1,5	0,5	1	Медицинская практика
2.2.4	Травмы при ДТП.	1,5	0,5	1	Медицинская практика
2.2.5	Шок. Обморок. Нарушение дыхания.	1,5	0,5	1	Медицинская практика
2.2.6	Остановка сердца.	1,5	0,5	1	Тест
3	**Юный стрелок**	8	**1**	**7**	
3.1	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Теоретические основы стрельбы. Правила проведения соревнований.	1	1		Тест
3.2	Специальная физическая подготовка стрелка. Психологическая подготовка стрелка.	1	-	1	Тестовое упражнение
3.3	Правила прицеливания и приемы стрельбы.	1	-	1	Тестовое упражнение
3.4	Изучение и совершенствование техники стрельбы	4		4	Стрелковая практика
3.5	Соревнования по имитационной (лазерной)	1		1	Соревнование

	стрельбе.				
	ВСЕГО	**34**	**12**	**22**	

Документ подписан электронной подписью

Владелец: Нагорных Любовь Николаевна

Должность: Директор

Организация: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУКРЕЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

ИНН: 6656005229

Серийный номер: 335133938235755514796341714402386633949

Для просмотра ЭП в документе необходимо использовать Adobe Acrobat Reader совместно с КриптоПро PDF.