

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»  
городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы

 Э.Ф. Ахметова

«26» Июня 2020 г.

Утверждено

на педагогическом совете

протокол № 3 от «26» 08 2020 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Азбука твоей безопасности»**

Категория, возраст детей: дети 3-17 лет,  
находящиеся на сопровождении  
МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы,  
Срок реализации: 1 учебный год

Авторы-составители:

заместитель директора

Гарина Н.М.

заведующий отделом по работе с

кровными семьями Сухова С.П.,

заведующий отделом социальной помощи

Сутырина А.В.

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность и перспективность**

В настоящее время вопросы обеспечения безопасности стали одной из насущных потребностей каждого человека, общества и государства, ведь самое ценное – это жизнь и здоровье. Часто, втягиваясь в круговорот повседневности, мы забываем о том, сколько неожиданных опасностей подстерегает человека на жизненном пути. Наша беспечность и равнодушное отношение к своему здоровью зачастую приводят к трагедии.

Каждый из нас может предотвратить беду, уберечь себя и своих близких, если будет владеть элементарными знаниями основ безопасности жизнедеятельности. Такие знания формируются в процессе воспитания, поэтому обучение детей основам безопасности является актуальной педагогической задачей.

Чтобы воспитать у детей навыки правильного поведения, выработать алгоритмы действий в опасных ситуациях необходимо уже с дошкольного возраста заниматься этими вопросами. К сожалению, пока не существует единого свода правил, в котором необходимые знания были бы собраны и популярно изложены. Педагоги МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы разработали программу дополнительного образования «Азбука твоей безопасности», в которой постарались охватить все аспекты формирования правильного поведения в различных неожиданных и опасных ситуациях.

Подготовка подрастающего поколения по вопросам безопасности жизнедеятельности должна основываться на комплексном подходе к формированию у подростков современного уровня культуры безопасности, индивидуальной системы здорового образа жизни, антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения.

### **Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы**

Основными моментами практической реализации нормативно-правовых актов, декларирующих защиту прав, интересов детей, их здоровья и безопасность: Конституции РФ, Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 24.06.1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних», Федерального закона от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», Федерального закона от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», Федерального закона от 21.12.1994 г. № 69-ФЗ «О пожарной безопасности», Федерального закона от 10.12.1995 № 196-ФЗ «О безопасности дорожного движения», Федерального закона от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», являются информирование детей о необходимости безопасного поведения, пропаганда знаний, обеспечение правильных действий в опасных для жизни и здоровья ситуациях. Это предусмотрено в рамках реализации данной программы.

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика в обучении детей распознаванию опасных ситуаций, отработке навыков поведения, развитию осознанности последствий несоблюдения правил безопасности.

Основная часть программы включает в себя шесть основных тематических разделов:

1. Моя безопасность дома.
2. Я и мое здоровье.
3. Мое эмоциональное благополучие.
4. Я и другие люди.
5. Моя безопасность на улице.
6. Я и природа.

### **Практическая направленность**

Данная программа дополнительного образования по типу является профилактической социально-педагогической. Она включает в себя мероприятия для детей и подростков, находящихся на сопровождении центра МБОУДО ЦППМСМ «Семья» г. Уфы, которые

позволят научить их защищаться самостоятельно, сформировать уверенное поведение в различных опасных ситуациях, сохранять свое психическое и физическое здоровье. Программа предназначена прививать детям и подросткам сознательное и ответственное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих, развитие умения распознать, оценивать опасные ситуации и определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь.

**Цель программы:** формирование у детей и подростков, находящихся на сопровождении МБОУДО ЦППМСМ «Семья» г. Уфы, сознательного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности окружающих и своему здоровью.

#### **Задачи:**

1. Формирование необходимых умений и навыков безопасного поведения в повседневной жизни и в случае возникновения различных опасных ситуаций.
2. Развитие чувства ответственности за свое поведение, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
3. Осознание последствий несоблюдения правил безопасности и здорового образа жизни.

#### **Участники программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука твоей безопасности» предназначена для детей и подростков в возрасте от 3 лет до 17 лет, находящихся на сопровождении МБОУДО ЦППМСМ «Семья» г. Уфы.

Возрастные группы:

- 1) от 3 до 7 лет,
- 2) от 8 до 12 лет,
- 3) от 13 до 17 лет.

Все занятия проходят в группе. Предпочтительно проведение занятий в группе до 25 человек при участии в реализации программы дополнительного специалиста (сюютера, помощника).

#### **Срок реализации программы**

Продолжительность обучения составляет 1 учебный год.

Объем программы составляет 54 академических часа по каждой возрастной группе.

Продолжительность 1 занятия – 1,5 академических часа.

Рекомендуемый режим работы: занятие проводится не реже одного раза в неделю с каждой из возрастных групп.

<b>Формат занятия / Возраст детей</b>	<b>от 3 до 7 лет</b>	<b>от 8 до 12 лет</b>	<b>от 13 до 17 лет</b>
Продолжительность <i>1 академического часа</i> для групповых занятий в очном формате	30 минут	40 минут	50 минут
Продолжительность <i>1,5 академических часов</i> для групповых занятий в очном формате	45 минут	60 минут	75 минут
Продолжительность <i>1 академического часа</i> для групповых занятий в дистанционном формате*	10 минут	20 минут	30 минут
Продолжительность <i>1,5 академических часов</i> для групповых занятий в дистанционном формате*	15 минут	30 минут	45 минут

\* дистанционный формат обучения – обучение с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

## **Методы и формы работы**

Программа реализуется с использованием следующих методов и форм работы:

- практические и лекционные занятия,
- беседы, дискуссии,
- упражнения,
- деловые и ролевые игры,
- конкурсы, выставки,
- экскурсии.

Допускается реализация дополнительной общеразвивающей программы или ее частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (в дистанционном формате) в целях:

- предоставления обучающимся возможности осваивать дополнительные общеобразовательные программы независимо от местонахождения и времени;
- повышения качества обучения путем сочетания традиционных технологий обучения и электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- создания условий для более полного удовлетворения потребностей обучающихся в области образования;
- обеспечения возможности продолжения образовательного процесса в условиях введения ограничительных режимов в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой.

В обучении с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- онлайн-занятие – занятие в реальном времени с использованием видео коммуникаций педагога и группы обучающихся (лекции, конференции, семинары, практические занятия, деловые игры и другие формы учебных занятий), проводимое с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернета;
- чат-занятие – занятие, осуществляемое с использованием чат-технологий. Чат-занятие проводится синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату;
- самостоятельное изучение учебного материала – учебный процесс, связанный с обменом информацией между педагогом и обучающимся на основе учебных материалов (видеоурок – занятие в записи, кейс-задания, методические материалы), направленных педагогом обучающемуся по установленным каналам связи;
- консультация (собеседование) проводится в различных доступных форматах;
- контроль и оценка – применяется как форма текущего (промежуточного) контроля (тестирование, наблюдение, проверка работ обучающихся).

Выбор методов и форм работы осуществляется педагогическими работниками самостоятельно с учетом возможностей (технического обеспечения) обучающихся.

## **Материалы и оборудование, необходимые для реализации программы:**

- помещение с мебелью (столы, стулья),
- персональный компьютер или ноутбук, проектор, музыкальный центр, компьютерные колонки,
- флипчарт, магнитная доска, планшет,
- канцтовары: бумага А 4, ватманы, маркеры, ручки и др.

При реализации программы в дистанционном формате необходимо следующее техническое и программное обеспечение:

- персональный компьютер или ноутбук с веб-камерой, микрофоном, доступом к сети Интернет,
- смартфон, сотовый и стационарный телефон,
- электронная почта,
- приложения/платформы для онлайн видео-взаимодействия.

Выбор и использование бесплатных доступных электронных ресурсов, приложений для организации дистанционной формы обучения осуществляется педагогическими работниками

самостоятельно с учетом возможностей (технического обеспечения) обучающихся.

**Ожидаемые результаты программы:**

- формирование навыков безопасного поведения дома и на улице,
- повышение знаний в области безопасности жизнедеятельности,
- снижение уровня травматизма детей,
- профилактика возникновения экстремальных ситуаций, представляющих угрозу жизни и здоровью детей и подростков.

**Критерии эффективности:** входной и итоговый контроль.

Входной контроль включает в себя выявление уровня знаний детей в области безопасности жизнедеятельности (опрос, наблюдение, беседа).

Итоговый контроль включает в себя опрос и отзывы участников о программе.

**Учебный план программы**

№	Наименование блоков	В том числе					
		теоретическ их	практическ их	теорети ческих	практи ческих	теорети ческих	практи ческих
		от 3 до 7 лет		от 8 до 12 лет		от 13 до 18 лет	
<b>I</b>	<b>Введение</b>	1	0,5	1,5	-	1,5	-
<b>II</b>	<b>Основная часть</b>	29,5	21,5	33	18	34	17
<b>III</b>	<b>Заключительная часть</b>	0,5	1	1	0,5	1	0,5
	<b>Всего:</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	<b>35,5</b>	<b>18,5</b>	<b>36,5</b>	<b>17,5</b>
	<b>Итого:</b>	<b>54</b>		<b>54</b>		<b>54</b>	

**Учебно-тематический план программы «Азбука безопасности»  
(3 – 7 лет)**

№	Наименование блоков	Всего академических часов	В том числе	
			теоретических	практических
<b>I</b>	<b>Введение</b>			
<i>I.</i>	Вводное занятие	1,5	1	0,5
<b>II</b>	<b>Основная часть</b>			
<i>I.</i>	<b>Моя безопасность дома</b>			
1.1	Беседа «Предметы, требующие осторожного обращения»	1,5	0,5	1
1.2	Беседа «Пожароопасные предметы»	1,5	0,5	1
1.3	Просмотр мультфильма с обсуждением «Пожар в квартире»	1,5	0,5	1
1.4	Просмотр мультфильма «Уроки осторожности»	1,5	1	0,5
1.5	Беседа «Открытое окно, балкон как источники опасности»	1,5	1	0,5
1.6	Практикум «Рисуем правила безопасности»	1,5	0,5	1
1.7	Беседа «Один дома»	1,5	1	0,5
1.8	Социально-педагогическое занятие «Путешествие в мир спасателей»	1,5	1	0,5
1.9	Беседа «Безопасная игра в игрушки»	1,5	1	0,5

<b>2.</b>	<b>Я и мое здоровье</b>			
2.1	Социально-педагогическое занятие «Как устроено тело человека»	3	2	1
2.2	Беседа «Чистота – залог здоровья»	1,5	1	0,5
2.3	Упражнение «Зарядка для здоровья»	3	1	2
2.4	Беседа «Соблюдаем режим дня»	1,5	1	0,5
2.5	Практикум «Одеваемся на прогулку»	1,5	1	0,5
2.6	Беседа «Польза прогулки на свежем воздухе»	1,5	1	0,5
2.7	Беседа «Здоровые зубки»	1,5	1	0,5
2.8	Беседа «Витамины и полезные продукты»	1,5	1	0,5
<b>3.</b>	<b>Мое эмоциональное благополучие</b>			
3.1	Просмотр мультфильма «Изучаем эмоции»	1,5	0,5	1
<b>4.</b>	<b>Я и другие люди</b>			
4.1	Беседа «О несовпадении приятной внешности и добрых намерений»	1,5	1	0,5
4.2	Беседа «Правила поведения с незнакомцами»	1,5	1	0,5
4.3	Беседа «Я и мои друзья»	1,5	1	0,5
4.4	Беседа «Если чужой стучится в дверь»	1,5	1	0,5
<b>5.</b>	<b>Моя безопасность на улице</b>			
5.1	Беседа «Безопасное поведение на улице»	1,5	1	0,5
5.2	Беседа «Зебра», светофор и другие дорожные знаки для пешеходов»	3	1	2
5.3	Практикум «Безопасные игры во дворе»	1,5	1	0,5
5.4	Беседа «Если потерялся на улице.»	1,5	1	0,5
5.5	Беседа «Правила поведения в транспорте»	1,5	1	0,5
5.6	Катание на велосипеде (самокате, роликах)	1,5	1	0,5
<b>6.</b>	<b>Я и природа</b>			
6.1	Беседа «Бережное отношение к живой природе»	1,5	1	0,5
6.2	Беседа «Съедобные и несъедобные растения»	1,5	1	0,5
6.3	Контакты с животными	1,5	1	0,5
<b>III</b>	<b>Заключительная часть</b>			
<b>I.</b>	Заключительное занятие	1,5	1,5	-
<b>Итого:</b>		<b>54</b>	<b>31</b>	<b>23</b>

**(8 – 12 лет)**

№	Наименование блоков	Всего часов	В том числе	
			теоретических	практических
<b>I</b>	<b>Введение</b>			
<b>I.</b>	Вводное занятие	1,5	1,5	-
<b>II</b>	<b>Основная часть</b>			
<b>I.</b>	<b>Моя безопасность дома</b>			
1.1	Беседа «Мой дом – моя крепость» (о безопасности дома)	1,5	1	0,5
1.2	Беседа «Огонь-друг и враг человека»	1,5	1	0,5
1.3	Беседа «Службы спасения»	1,5	1	0,5
1.4	Беседа «Оказание первой помощи»	1,5	1	0,5
1.5	Социально-педагогическое занятие «Безопасный интернет для тебя»	1,5	1	0,5
1.6	Беседа «Опасные забавы»	1,5	1	0,5
<b>2.</b>	<b>Я и мое здоровье</b>			
2.1	Социально-педагогическое занятие «Профилактика нарушений здоровья детей в современной информационной среде»	1,5	1	0,5
2.2	Беседа «Профилактика сезонных заболеваний»	1,5	1	0,5
2.3	Игра-практикум «Мой режим дня»	1,5	1	0,5
2.4	Беседа «Следи за осанкой, держи спинку ровно»	1,5	1	0,5
2.5	Беседа «Чистота – залог здоровья!»	1,5	1	0,5
2.6	Беседа «Здоровый Образ Жизни»	1,5	1	0,5
2.7	Социально-педагогическое занятие «Полезные и вредные привычки»	1,5	1	0,5
2.8	Практикум «Спорт и здоровье»	1,5	0,5	1
2.9	Беседа «Здоровое питание»	1,5	1	0,5
2.10	Социально-педагогическое занятие «Польза закаливания»	1,5	1	0,5
<b>3.</b>	<b>Мое эмоциональное благополучие</b>			
3.1	Беседа «Путешествие в мир эмоций»	3	2	1
3.2	Беседа «Как побороть страх»	1,5	1	0,5
3.3	Беседа «Гнев и агрессивность»	1,5	1	0,5
3.4	Беседа «О силе воли и о лени-матушке»	1,5	1	0,5
<b>4.</b>	<b>Я и другие люди</b>			
4.1	Беседа «Как вести себя с незнакомыми людьми»	1,5	1	0,5
4.2	Беседа «Учимся говорить «нет»	1,5	1	0,5
4.3	Беседа «Правила безопасного общения по телефону»	1,5	1	0,5

4.4	Беседа «Я среди друзей»	1,5	1	0,5
<b>5.</b>	<b>Моя безопасность на улице</b>			
5.1	Беседа «Участники дорожного движения: водитель, пассажир, пешеход»	1,5	1	0,5
5.2	Беседа «Если оказался в незнакомом месте»	1,5	1	0,5
5.3	Беседа «Безопасные прогулки»	1,5	1	0,5
5.4	Беседа «Безопасное движение на велосипеде, самокате, роликах»	1,5	1	0,5
5.5	Викторина «Вопросы инспектора Мигалочкина»	1,5	0,5	1
5.6	Беседа «О пользе и опасности воды»	1,5	1	0,5
<b>6.</b>	<b>Я и природа</b>			
6.1	Беседа «Правила поведения в лесу и в парках»	1,5	1	0,5
6.2	Занятие «Сбор грибов и ягод: их разновидности»	1,5	1	0,5
6.3	Беседа «Бережное отношение к живой природе»	1,5	1	0,5
<b>III</b>	<b>Заключительная часть</b>			
<b>I.</b>	Заключительное занятие	1,5	1	0,5
<b>Итого:</b>		<b>54</b>	<b>35,5</b>	<b>18,5</b>

**Учебно-тематический план программы «Азбука безопасности»  
(13 – 17 лет)**

№	Наименование блоков	Всего часов	В том числе	
			теоретических	практических
<b>I</b>	<b>Введение</b>			
1.	Вводное занятие	1,5	1,5	-
<b>II</b>	<b>Основная часть</b>			
<b>I.</b>	<b>Моя безопасность дома</b>			
1.1	Беседа «Современное жилище. Безопасность в доме»	1,5	1	0,5
1.2	Беседа «Пожарным можешь ты не быть...» (борьба с пожаром)	1,5	1	0,5
1.3	Беседа «Чрезвычайные ситуации дома»	1,5	1	0,5
1.4	Беседа «Безопасный интернет»	1,5	1	0,5
<b>2.</b>	<b>Я и мое здоровье</b>			
2.1	Беседа «Слагаемые здоровья»	1,5	1	0,5
2.2	Беседа «Приемы первой медицинской помощи»	1,5	1	0,5
2.3	Беседа «Ты то, что ты ешь»	1,5	1	0,5
2.4	Беседа «Физическое развитие подростка» из книги Беседа с подростками о них самих	1,5	1	0,5
2.5	Беседа «Правила личной гигиены»	1,5	1	0,5

2.6	Беседа «Здоровый сон и режим дня подростка»	1,5	1	0,5
2.7	Беседа «Энергетические напитки и их влияние на здоровье»	1,5	1	0,5
2.8	Беседа ««От вредной привычки до болезни – один шаг» (1 –курение и алкоголь, 2 наркотики	3	1	0,5
2.9	Беседа «Самые распространенные болезни школьников. Профилактика»	1,5	1	0,5
2.10	Беседа «О занятиях спортом»	1,5	1	0,5
2.11	Беседа «Красота и здоровье»	1,5	1	0,5
2.12	Беседа «О тренировке разума»	1,5	1	0,5
<b>3.</b>	<b>Мое эмоциональное благополучие</b>			
3.1	Занятие «Воспитание эмоций и чувств»	1,5	1	0,5
3.2	Занятие «Преодоление внутренних обид и страхов»	1,5	1	0,5
3.3	Гадкий утенок или прекрасный лебедь? Вам решать! Или как вызвать симпатию к себе из книги беседы с подростками	1,5	1	0,5
<b>4.</b>	<b>Я и другие люди</b>			
4.1	Беседа «Учусь сопротивляться давлению»	1,5	1	0,5
4.2	Беседа «Опасны ли виртуальные знакомства?»	1,5	1	0,5
4.3	Беседа «Безопасное общение»	1,5	1	0,5
4.4	Беседа «Формы правовой ответственности»	1,5	1	0,5
4.5	Беседа «Подросток и компании»	1,5	1	0,5
<b>5.</b>	<b>Моя безопасность на улице</b>			
5.1	Беседа «Улица и подросток»	1,5	1	0,5
5.2	Беседа «Профилактика дорожно-транспортного травматизма»	1,5	1	0,5
5.3	Практикум «Правила поведения в опасных и экстремальных ситуациях»	1,5	1	0,5
5.4	Викторина «Правила дорожного движения»	1,5	1	0,5
5.5	Беседа «Опасные игры»	1,5	1	0,5
5.6	Кинолекторий «Безопасный мир»	1,5	1	0,5
<b>6.</b>	<b>Я и природа</b>			
6.1	Беседа «Экология и ее влияние на здоровье человека»	1,5	1	0,5
6.2	Беседа «Правила поведения подростков на природе»	1,5	1	0,5
6.3	Беседа «Уединение на природе и твое самочувствие»	1,5	1	0,5
<b>III</b>	<b>Заключительная часть</b>			
1.	Заключительное занятие	1,5	1	-
<b>Итого:</b>		<b>54</b>	<b>36,5</b>	<b>17,5</b>

## Библиографический список

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – М.: АСТ – С.П., 2002.
2. Анастасова Л.П. Основы безопасности жизнедеятельности: Методические рекомендации: 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2009.
3. Анастасова Л.П., Иванова И.В., Ижевский П.В. Жизнь без опасностей. Первые шаги к самостоятельности. – М., 1996.
4. Артемова Л.В. Окружающий мир в дидактических играх дошкольников. – М., 1992.
5. Белая Н.Ю. Как обеспечить безопасность дошкольников. – М., 2000.
6. Болотов В.Н. О новых актуальных программах по дошкольному образованию // Дошкольное воспитание. – 2003. №1. – С. 4-9.
7. Виноградова Н.Ф., Куликова Т.А. Дети, взрослые и мир вокруг. – М., 1993.
8. Дурнев Р.А. Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности учащихся. 5-11 классы: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2008.
9. Карпова Е.В. Игровые классные часы. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-8 классы: Учебное пособие. – М.: Центр педагогического образования, 2007.
10. Михайлов А.А. Игровые занятия в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности». 5-9 кл. – М.: Дрофа, 2009.