МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 221»

630121, город Новосибирск, ул. Забалуева 100, тел. 8(383) 209-32-21,
сайт https://s-221.edusite.ru e-mail: s_221@edu54.ru
ИНН 5404318969, КПП 540401001

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания
Педагогического совета
от 27.08.2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 221
_____ И. М. Буренков
Приказ № 245-ОД от 27.08.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

туристско-краеведческой направленности

«Безопасная среда (5-9 классы)»

Уровень освоения: базовый

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Автор-составитель программы:
Мазур Арсений Антонович,
преподаватель организатор ОБЗР МАОУ СОШ № 221

Новосибирск, 2026 год

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 221»
структурное подразделение дополнительного образования «Школа – центр творчества»

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на Педагогическом совете МАОУ СОШ № 221.

Заведующий структурным подразделением «Школа – центр творчества» МАОУ СОШ № 221_____И.А.Заланская

Подпись/ФИО

24 августа 2026 г.

Оглавление

Нормативно-правовая база Программы ... 3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы ... 5
1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы) ... 5
Направленность Программы ... 5
Актуальность Программы ... 5
Отличительные особенности Программы, новизна ... 6
Целевая аудитория (адресат Программы) ... 7
Объём и срок освоения Программы ... 9
Форма обучения ... 9
Язык Программы ... 9
Уровень Программы ... 9
Особенности организации образовательного процесса ... 9
Режим занятий ... 9
1.2. Цель и задачи Программы ... 10
1.3. Содержание Программы ... 10
1.4. Планируемые результаты ... 14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий ... 68
2.1. Календарный учебный график ... 68
2.2. Условия реализации Программы ... 69
2.3. Формы аттестации ... 71
2.4. Оценочные материалы ... 72
2.5. Методические материалы ... 74
2.6. Рабочая программа воспитания ... 76
2.7. Календарный план воспитательной работы ... 83
Список литературы ... 83
Приложения ... 84

Нормативно-правовая база Программы

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 15.10.2025);
2. Федеральный закон от 13 июля 2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в ред. от 26.12.2024);
3. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678) (в ред. от 01.07.2025);
5. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») (в ред. от 17.03.2025);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21.04.2023);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

12. Постановление Правительства Новосибирской области от 05.09.2023 № 420-п «О создании государственной информационной системы Новосибирской области «Навигатор дополнительного образования Новосибирской области»;

13. Приказ министерства образования Новосибирской области от 19.09.2023 № 2064 «Об утверждении положения о государственной информационной системе «Навигатор дополнительного образования Новосибирской области».

Методические рекомендации:

1. Митина Э.И. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные): методические рекомендации по разработке и реализации. – 3-е изд., изм. и дополн. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2023. – 78 с.

2. Митина Э.И. Модульные дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы: особенности и структура / Методические рекомендации.- 2-е изд.изм. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2023. – 22 с.

3. Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций, разработанная Институтом изучения семьи, детства и воспитания РАО по заданию Министерства просвещения РФ, одобрена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 23 июня 2022 года (https://институтвоспитания.рф/programmy-vospitaniya/);

4. Приоритетные направления по обновлению содержания и технологий ДОД по всем направленностям (Рекомендованы экспертным советом министерства просвещения РФ по вопросам ДО детей и взрослых, воспитания и детского отдыха).

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)

Направленность Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Безопасная среда (5-9 классы)» муниципального автономного общеобразовательного учреждения города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 221» (далее Программа) имеет социально-гуманитарную направленность.

Актуальность Программы

Актуальность программы «Безопасная среда (5-9 классы)» обусловлена комплексом внешних и внутренних факторов, характерных для современного подростка, проживающего в активно развивающемся спальном районе мегаполиса.

Ленинский район Новосибирска (локация МАОУ СОШ № 221) находится в стадии активной трансформации. Массовая жилая застройка, соседство с железной дорогой и специфический ландшафт (озеро-карьер) создают уникальную среду с повышенными рисками. Традиционные курсы ОБЖ не учитывают специфику многоквартирных домов, открытых котлованов, железнодорожных узлов, а также психологию освоения недостроев подростками. Программа закрывает этот пробел, переводя теорию безопасности в плоскость прикладной урбанистики конкретной локации.

Современные подростки (поколение Альфа и поздние зумеры) проводят большую часть времени в цифровой среде, где границы между реальным и виртуальным размыты. При этом возраст активного пользования интернетом (10-12 лет) не совпадает с возрастом психологической зрелости. Возникает «серая зона» (ребенок уже один гуляет по стройкам и чатится с незнакомцами, но еще не осознает цифровых следов, методов социальной инженерии и правовых последствий своих действий). Наблюдается снижение доверия подростков к формальным институтам (школа, полиция) и рост влияния горизонтальных связей (дворовые чаты, Telegram-каналы, лидеры мнений в играх). Опасности (вербовка, буллинг, мошенничество) приходят не «извне», а через доверенный круг общения. Программа учит работать именно с этим уровнем угроз – манипуляциями внутри группы.

Пубертатный период в сочетании с высокой учебной нагрузкой (подготовка к ОГЭ в 9 классе) вызывает пик тревожности. Подросткам не хватает инструментов саморегуляции. Программа предлагает не абстрактную «борьбу со стрессом», а конкретные физиологические и когнитивные протоколы (биохакинг, техника «5-4-3-2-1», управление вниманием), применимые в условиях экзаменационного давления и городской суеты.

Отличительные особенности Программы, новизна

Программа «Безопасная среда (5-9 классы)» модифицированная, разработана на основе методических рекомендаций по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневых и модульных), составленных Митиной Э.И., старшим методистом РМЦ ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ»; изучения программ данного направления

Новизна программы заключается в смене парадигмы от «изучения опасностей» к «проектированию безопасного поведения» в специфической городской среде.

В отличие от школьного курса ОБЖ, где безопасность рассматривается как реакция на ЧС (пожар, ДТП, наводнение), данная программа исследует причины попадания в ЧС (когнитивные искажения, групповое давление, дефицит внимания, манипуляцию).

Программа привязана к топонимике и ландшафту Ленинского района.

Программа выстроена в формате практических работ. Ученики не просто слушают лекции, а проводят полевые исследования (замеряют уровень шума от ЖД телефоном, фотофиксируют открытые люки и темные зоны дворов, анализируют метаданные своих фотографий на предмет утечки адреса). Программа превращает школьника из пассивного объекта защиты в активного субъекта городской безопасности.

В 8-9 классах рассматривается не теория права (отрасли, кодексы), а правовая гигиена повседневности – ответственность за мемы и комментарии (кибербуллинг 2.0), легальный фриланс (самозанятость с 14 лет), безопасность сделок в соцсетях. Это отвечает запросу подростков на раннюю экономическую и юридическую самостоятельность.

Программа завершается не экзаменом, а защитой социального проекта (например, «Карта безопасности маршрута» или проект «Безопасный сквер» в 9 классе). Это дает подростку чувство авторства и контроля над своим районом, снижая виктимность (чувство жертвы обстоятельств) и повышая гражданскую ответственность.

Возрастная прогрессия угроз. Новизна также видится в строгой градации сложности манипуляций. Если в 5-6 классе речь идет о «не ходи на стройку» и «не верь незнакомцу в сети», то в 899 классе программа разбирает сложные системные угрозы (эмоциональный шантаж в отношениях, схемы финансового (трудового) рабства под видом «легкого заработка», вербовка через локальные мемы и паблики).

Таким образом, программа «Безопасная среда (5-9 классы)» представляет собой инновационный и современный подход к образованию в области безопасности, соответствующий актуальным потребностям общества и времени.

Целевая аудитория (адресат Программы)

Программа для 5-9 классов строится с учётом ключевых этапов взросления. От адаптации к средней школе и формирования самостоятельности до профессионального самоопределения и подготовки к взрослой жизни. В этом возрасте меняется восприятие риска, растёт потребность в автономии, а авторитет сверстников часто становится выше авторитета взрослых.

Возрастные особенности

5-й класс (10-11 лет)

Это период адаптации к средней школе, когда учебная нагрузка возрастает, а социальная среда становится сложнее. Подростки начинают активно осваивать новые социальные роли, возрастает их самостоятельность в передвижении по городу и использовании цифровых устройств. Мышление становится более абстрактным, но сохраняется потребность в наглядности и практической пользе знаний. Для них важно не просто знать правило, а понимать, как его применить в реальной жизни. В этом возрасте закладываются основы личной ответственности за своё здоровье и безопасность, формируется критическое отношение к информации в интернете. Программа должна быть ориентирована на отработку конкретных алгоритмов действий в типичных ситуациях (дорога, интернет, общение с незнакомцами).

6-й класс (11-12 лет)

Возраст активного социального экспериментирования. Подростки начинают интересоваться своими правами и обязанностями, вступают в первые конфликты, ищут своё место в коллективе. Происходит бурное психологическое развитие, повышается эмоциональная чувствительность. В этом возрасте важно говорить о правовой и психологической безопасности:

подросток должен понимать границы дозволенного законом и уметь защищать свои личные границы. Возрастает интерес к деньгам и финансовой независимости, что делает тему финансовой грамотности особенно актуальной. Программа должна помогать формировать навыки конструктивного разрешения конфликтов, противостоять манипуляциям и давлению группы.

7-й класс (12-13 лет)

Пик подросткового кризиса, связанный с гормональной перестройкой и поиском идентичности. Возрастает склонность к риску и экспериментам, в том числе с вредными привычками. Авторитет взрослых снижается, а мнение сверстников становится определяющим. В этом возрасте критически важно говорить о профилактике зависимостей не с позиции запретов, а с точки зрения сохранения здоровья, свободы выбора и будущих возможностей. Подростки уже способны анализировать сложные социальные явления и современные угрозы (кибербуллинг, мошенничество). Программа должна быть направлена на формирование осознанного отношения к своему здоровью (ЗОЖ) и развитие навыков критического мышления для оценки рисков.

8-й класс (13-14 лет)

Возраст ранней юности, когда подростки начинают задумываться о своём будущем, профессии и месте в обществе. Они становятся более физически развитыми, многие получают паспорт. Это требует перехода от теоретических знаний к практическим умениям: оказанию первой помощи, правилам поведения в чрезвычайных ситуациях на природе и при работе с техникой. Растёт интерес к социальным проблемам, экологии. Программа должна давать конкретные навыки (например, сердечно-лёгочная реанимация), которые повышают уверенность в себе и чувство взрослости. Важно обсуждать вопросы социальной безопасности и ответственности за свои поступки перед обществом.

9-й класс (14-15 лет)

Ключевой год перед сдачей первых серьёзных государственных экзаменов (ОГЭ). Усиливается учебная и психологическая нагрузка. Подростки уже способны воспринимать сложные правовые и медицинские аспекты безопасности. Они должны понимать серьёзность таких угроз, как терроризм, и знать алгоритм действий при угрозе теракта. В этом возрасте актуализируются вопросы трудового права (для тех, кто начинает подрабатывать летом) и подготовки к самостоятельной жизни. Программа

носит не только образовательный, но и профориентационный характер, помогая связать знания по безопасности с будущей профессией.

Условия набора учащихся.

Для обучения принимаются все желающие.

Объём и срок освоения Программы

Объем программы – 170 часов.

Программа рассчитана на 5 лет обучения. Каждый модуль Программы рассчитан на 1 год обучения.

1-й год обучения: 34 часа.

2-й год обучения: 34 часа.

3-й год обучения: 34 часа.

4-й год обучения: 34 часа.

5-й год обучения: 34 часа.

Форма обучения: очная

Язык Программы – русский.

Уровень Программы: Базовый

Особенности организации образовательного процесса

Перечень форм обучения: коллективные, групповые, индивидуальные.

Перечень видов занятий: лекция, беседа, ролевые и деловые игры, обсуждение, работа по образцу, практическое занятие по работе с текстом, круглый стол, мозговой штурм, практическая работа, исследование, творческое задание, работа на компьютере)

Перечень форм подведения итогов: наблюдение; анализ активности в работе объединения; практические результаты, освоенные умения; результативность участия в конкурсах и проектах.

Организационные формы обучения.

Для реализации Программы формируются классные группы (допускаются все дети без исключения).

Родители (законные представители учащихся) подают заявление о зачислении на дополнительную общеразвивающую программу «Азбука Новосибирска» в электронном виде посредством заполнения экранных форм на ФГИС «Единый портал государственных и муниципальных услуг (функций)» или на бумажном носителе в МАОУ СОШ № 221, в случае если не имеют технической возможности направления заявления о зачислении через ЕПГУ в соответствии с Положением о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам

структурного подразделения «Школа – центр творчества» муниципального автономного общеобразовательного учреждения города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 221».

Перед занятиями проводится обязательный инструктаж по охране труда и технике безопасности в рамках освоения Программы.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

Общее количество часов в неделю – 1 час.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: формирование у подростков системы знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения личной и коллективной безопасности в повседневной жизни, а также воспитание ответственного отношения к своему здоровью и окружающей среде.

Задачи:

5 класс «Я и моя территория (от двора до стройки)»

Личностные:

– Формировать чувство ответственности за порядок в своем дворе и на прилегающей территории («малый хозяин»).

– Развивать эмпатию и навыки психологической поддержки сверстников, обучая алгоритму помощи без эмоционального выгорания.

– Способствовать преодолению возрастных страхов через формирование уверенности на основе знания безопасных маршрутов.

Метапредметные:

– Познавательные: учить читать символьную информацию (карты, знаки безопасности) и находить визуальные маркеры опасности на изображениях.

– Регулятивные: формировать навык следования четкому алгоритму (чек-листу) и умение противостоять импульсивному поведению («на слабо»).

– Коммуникативные: развивать навык громкого, уверенного обращения за помощью и умение вежливо, но твердо отказывать незнакомцам.

Предметные:

– Познакомить с «языком стройки» (значение сигнальных лент, ограждений, цвета касок).

– Сформировать умение определять «слепые зоны» крупногабаритного транспорта и безопасную дистанцию.

– Обучить навыку распознавания опасных растений и животных, характерных для локальной экосистемы (озеро-карьер).

– Усвоить алгоритм действий при попадании личных вещей (мяч, питомец) в опасную зону.

6 класс «Цифровая тень и физические границы»

Личностные:

– Формировать осознанное отношение к цифровой репутации и понимание необратимости цифрового следа.

– Развивать готовность брать на себя ответственность за звонок в экстренные службы при необходимости помощи другу.

– Снижать уровень общей тревожности через обучение отличию реальных угроз от панических атак.

Метапредметные:

– Познавательные: развивать навык фактчекинга (проверка слухов и новостей) и первичного анализа цифровых данных (метаданные фото).

– Регулятивные: обучить техникам быстрой саморегуляции (дыхание «5-4-3-2-1») и управлению импульсивными желаниями в сети.

– Коммуникативные: формировать навык ассертивного отказа (без чувства вины) при давлении со стороны старших или авторитетных сверстников.

Предметные:

– Отработать навыки настройки приватности в мессенджерах и социальных сетях (геолокация, закрытие профиля).

– Знать алгоритм действий в транспортных инцидентах (остановка на ЖД-переезде).

– Научить распознавать базовые манипуляции («просто подержи», «помоги найти») и правилам гигиены публичных Wi-Fi сетей.

7 класс «Экстремальная среда и групповая динамика»

Личностные:

– Воспитывать стойкость к давлению группы и готовность отстаивать свою позицию («быть белой вороной») ради безопасности.

– Формировать осознание ценности собственного здоровья и отказ от рискованного поведения ради контента (руфинг, зацепинг).

– Развивать критическое мышление и недоверие к манипулятивным лозунгам («мы же друзья», «ты должен»).

Метапредметные:

– Познавательные: учить применять простейшие физические расчеты для оценки рисков (тормозной путь, вес, траектория).

– Регулятивные: развивать навыки деэскалации конфликтов и управления собственным гневом в стрессовой ситуации.

– Коммуникативные: формировать навыки командной работы при разборе кейсов и умение считывать невербальные сигналы группы.

Предметные:

– Объяснить физику высоты (центр тяжести) и свойства материалов (почему скользит арматура или мокрый бетон).

– Обучить алгоритму выживания в толпе и при давке (защита грудной клетки).

– Закрепить правила безопасности на ЖД-инфраструктуре (старые платформы, пути) и ПДД для СИМ (самокатов).

8 класс «Сепарация и ответственность»

Личностные:

– Формировать готовность к бытовой сепарации (безопасность дома в отсутствие родителей: газ, сети) и принятию самостоятельных решений.

– Воспитывать ценность личных границ и нетерпимость к психологическому насилию (сталкинг, эмоциональный шантаж).

– Развивать медийную грамотность и устойчивость к информационным вбросам в районных сообществах.

Метапредметные:

– Познавательные: учить анализировать правовые ситуации (кейсы) и проводить аудит достоверности информации (поиск первоисточника).

– Регулятивные: развивать навыки тайм-менеджмента (в контексте подготовки к ОГЭ) и системного сбора «тревожного набора».

– Коммуникативные: формировать навык ведения конструктивного диалога с представителями власти (ПДН) и навык активного слушания.

Предметные:

– Знать алгоритм действий при бытовых ЧС (запах газа, задымление, искрение проводки).

– Иметь представление о правах подростка при задержании (ПДН) и административной ответственности с 14 лет.

– Применять навыки фактчекинга к слухам в домовых чатах и локальных пабликах.

– Понимать риски социальных ситуаций («вписки», давление в отношениях).

9 класс «ОГЭ, будущее и сложные системы»

Личностные:

– Способствовать осознанному профессиональному самоопределению с учетом анализа рисков первой работы.

– Развивать стрессоустойчивость через понимание биохакинга (связь сна, питания и когнитивных функций перед экзаменами).

– Формировать гражданскую позицию и готовность улучшать городскую среду (переход от критики к проектам).

Метапредметные:

– Познавательные: учить системному анализу (влияние экологии района на здоровье) и социальному проектированию.

– Регулятивные: обучать управлению высоким уровнем стресса (кортизол) и долгосрочному планированию ресурсов.

– Коммуникативные: развивать навыки публичных выступлений (защита проекта) и ведения переговоров.

Предметные:

– Знать признаки вербовки в деструктивные течения через локальные медиа и районные паблики.

– Уметь анализировать риски трудовых отношений (защита от мошенничества при первой подработке).

– Использовать навигационные сервисы как инструмент выживания (поиск «якорей» безопасности).

– Уметь составлять комплексную «Карту безопасности» своего ежедневного маршрута.

1.3. Содержание Программы

Учебно-тематический план (5-й класс, 1-й год обучения, 34 часа) «Я и моя территория (от двора до стройки)»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Урбанистика двора и стройплощадка**	**8**	**2**	**6**	
1.1	Карта микрорайона	1	0,25	0,75	Ментальная карта
1.2	Стройка (физика обрушения)	1	0,25	0,75	Наблюдение
1.3	Язык стройки	1	0,25	0,75	Викторина
1.4	Опасные игры	1	0,25	0,75	Тест
1.5	Техника на объекте	1	0,25	0,75	Беседа
1.6	Мусор и пыль	1	0,25	0,75	Чек-лист
1.7	Безопасный двор	1	0,25	0,75	Проект-эскиз
1.8	Итог раздела	1	0,25	0,75	Беседа
2	**Магия воды (озеро-карьер)**	**8**	**2**	**6**	
2.1	История места	1	0,25	0,75	Инфографика
2.2	Физика берега	1	0,25	0,75	Зарисовка
2.3	Дно, которого не видно	1	0,25	0,75	Схема
2.4	Течения и погода	1	0,25	0,75	Беседа
2.5	Биологическая угроза	1	0,25	0,75	Беседа
2.6	Спасение на воде	1	0,25	0,75	Алгоритм
2.7	Зимняя ловушка	1	0,25	0,75	Памятка
2.8	Итог раздела	1	0,25	0,75	Инфографика
3	**Железная дорога, невидимые угрозы**	**10**	**2,5**	**7,5**	

3.1	Поезд-невидимка	1	0,25	0,75	График
3.2	3000 Вольт	1	0,25	0,75	Схема
3.3	Акустика	1	0,25	0,75	Тест
3.4	Застрял на переезде	1	0,25	0,75	Тренировка
3.5	Пешеходный мост	1	0,25	0,75	Инструкция
3.6	Товарный двор	1	0,25	0,75	Расчет
3.7	Знаки и шлагбаумы	1	0,25	0,75	Анализ
3.8	Пути как место встречи	1	0,25	0,75	Беседа (диалог)
3.9	Итог	1	0,25	0,75	Макет
3.10	Проект	1	0,25	0,75	Видеоролик
4	**Коммуникация (свои и чужие)**	**8**	**2**	**6**	
4.1	Мое пространство	1	0,25	0,75	Беседа
4.2	Слово «Нет»	1	0,25	0,75	Беседа
4.3	Взрослый незнакомец	1	0,25	0,75	Сценка
4.4	Старшеклассники	1	0,25	0,75	Диалог
4.5	Компания в гаражах	1	0,25	0,75	Рисунок
4.6	Если потерялся	1	0,25	0,75	Алгоритм
4.7	Телефон как щит	1	0,25	0,75	Беседа
4.8	Итог года	1	0,25	0,75	Игра
	Итого				

Содержание учебного плана

Раздел № 1 «Урбанистика двора и стройплощадка»

Тема № 1.1 «Карта микрорайона»

Теория. Понятие «своей» и «чужой» территории. Почему нельзя срезать путь через частные дворы и стройки. Как читать адрес (название ЖК не заменяет номер дома для скорой).

Практика. Рисуем ментальную карту пути «Дом – школа № 221». Отмечаем только безопасные ориентиры (яркие магазины, сетевые аптеки), игнорируя гаражи и темные углы.

Рефлексия. Что на этом пути вызывает у тебя тревогу? Какого цвета твой страх? (Рисунок на полях карты).

Форма контроля. Сдача ментальной карты с отмеченными «красными зонами».

Тема № 1.2 «Стройка (физика обрушения)»

Теория. Почему падают котлованы. Понятие «плывуна» (жидкая глина). Почему нельзя прыгать на краю: земля под весом рушится внутрь, а не наружу.

Практика. Поиск в новостных лентах (с помощью учителя) фото обрушений грунта. Анализ. Где стояли люди перед падением?

Рефлексия. Почему взрослые рабочие иногда ходят там, где нам нельзя? В чем разница между их опытом и нашим?

Форма контроля. Наблюдение. Устный ответ на вопрос «Куда упадет земля, если край обрыва подмоет вода?».

Тема № 1.3 «Язык стройки»

Теория. Сигнальная разметка. Красно-белая лента – физический запрет (смерть/травма). Желтая – предупреждение. Почему цвет каски имеет значение (прораб, рабочий, гость).

Практика. Игра «Найди нарушение» на подборке фото. На снимках намеренно допущены ошибки (люди под стрелой крана, дети за лентой, рабочие без касок).

Рефлексия. Почему взрослые (даже рабочие) иногда нарушают эти правила? Думают ли они, что они бессмертны?

Форма контроля. Викторина. Поднять карточку нужного цвета (красную или желтую) в ответ на описание ситуации.

Тема № 1.4 «Опасные игры»

Теория. Почему нельзя сидеть на бетонных плитах (могут схлопнуться) и висеть на арматуре (острый срез режет кожу как бритва). Понятие «усталости металла».

Практика. Эксперимент (расчет, сколько 5-классников (средний вес 35-40 кг) выдержит обычная деревянная доска, прежде чем треснет).

Рефлексия. Чувство неуязвимости. Было ли тебе когда-нибудь страшно делать то, что друзья называли «крутым»?

Форма контроля. Тест: выбрать безопасный предмет для сидения (деревянная скамья, бетонная балка, стопка кирпичей).

Тема № 1.5 «Техника на объекте»

Теория. Обзор техники. Кран (опасность стрелы), экскаватор (поворотная платформа). Слепая зона водителя грузовика, почему он тебя не видит, даже если смотрит вперед.

Практика. Моделирование слепой зоны. Один ученик «водитель», остальные пытаются зайти в зону, где он их не видит (сидя на стуле с ограниченным поворотом шеи).

Рефлексия. Что делать, если твой мяч или собака оказались на стройке? Почему нельзя лезть за ними?

Форма контроля. Описать 3 первых действия, если мяч улетел за забор стройки.

Тема № 1.6. «Мусор и пыль»

Теория. Строительная пыль (цемент, гипс) – аллерген и причина кашля. Осколки стекла и гвозди. Почему мусор нельзя пинать.

Практика. Сбор «набора строителя» в рюкзак: плотные перчатки, очки (от пыли), респиратор (можно бумажный).

Рефлексия. Чистота – это безопасность? Как грязные руки после стройки могут навредить дома?

Форма контроля. Чек-лист «Мой рюкзак для прогулки у стройки».

Тема № 1.7 «Безопасный двор»

Теория. Парковки (мертвые зоны машин), самокатчики на скорости, выгул собак без намордников. Почему лавочки у мусорных баков – плохое место для игр.

Практика. Аудит двора МАОУ СОШ № 221. Фотофиксация опасностей (ямы, битое стекло, отсутствие освещения).

Рефлексия. Что бы ты изменил в нашем дворе, чтобы младшим детям было не страшно?

Форма контроля. Проект-эскиз «Идеальный безопасный двор».

Тема № 1.8 «Итог раздела»

Теория. Повторение: стройка — это не игровая площадка, а зона работы механизмов.

Практика. Квест «Пройди домой». Учитель дает карточку с точкой старта у стройки, ученик должен проложить маршрут только по тротуарам и освещенным местам.

Рефлексия. Запись в «Дневник безопасности»: одно правило, которое я теперь никогда не нарушу.

Форма контроля. Защита маршрута (устный рассказ).

Раздел № 2 Магия воды (озеро-карьер)

Тема № 2.1. «История места»

Теория. Как строительный карьер стал озером. Почему у такого озера нет ровного дна и песчаных пляжей (техногенный рельеф).

Практика. Изучение старых карт Новосибирска (Ленинский район). Поиск на карте, что находилось на месте школы 50 лет назад.

Рефлексия. Чувство времени. Представь, что ты стоишь на месте озера, а под тобой – огромная яма.

Форма контроля. Инфографика «Жизнь одного места: от ямы до озера».

Тема № 2.2 «Физика берега»

Теория. Почему обрыв осыпается. Вода подмывает грунт, глина становится тяжелой. Центр тяжести (нельзя стоять на краю, даже если он кажется прочным).

Практика. Эксперимент с мокрым песком. Лепим «берег» и льем воду, смотрим, где пойдет трещина.

Рефлексия. Почему нельзя подходить к краю «просто посмотреть вниз»?

Форма контроля. Зарисовка того, как обрушился песчаный замок.

Тема № 2.3 «Дно, которого не видно»

Теория. Ямы от земснарядов, брошенная арматура, холодные ключи (судорога мышц). Прозрачность воды не гарантирует безопасность.

Практика. Анализ прозрачности воды. Сравнение стакана с водой из-под крана и (условно/по фото) из карьера. Почему в карьере ничего не видно на глубине?

Рефлексия. Страх неизвестности. Легче ли прыгать в воду, если ты знаешь, что там на дне?

Форма контроля. Схема «Что может быть на дне карьера».

Тема № 2.4 «Течения и погода»

Теория. Как ветер создает волны на озере. Почему на карьере волна опаснее, чем на реке (отражение от бетонных берегов).

Практика. Чтение прогноза погоды. Определяем силу ветра (м/с), при которой нельзя подходить к воде.

Рефлексия. Когда я зря рисковал, надеясь на «авось» с погодой?

Форма контроля. Прогноз «Сегодня ветер 5 м/с. Идем к карьеру? (Да/Нет и почему)».

Тема № 2.5 «Биологическая угроза»

Теория. Водоплавающие птицы и паразиты (церкариоз – «зуд купальщика»). Почему нельзя кормить уток с рук и тем более трогать их.

Практика. Изучение проб воды или фото микроскопа. Поиск инфузорий и мелких рачков.

Рефлексия. Брезгливость – это полезный инстинкт или слабость?

Форма контроля. Отчет «Почему я не буду купаться там, где плавают стаи уток».

Тема № 2.6 «Спасение на воде»

Теория. Как тонет человек (не машет руками, а тихо уходит под воду). Почему бросать спасательный круг нужно мимо головы, а не в лицо.

Практика. Имитация броска. Упражнение с кольцом или мячом (попасть в цель (обруч) с расстояния 3 метров).

Рефлексия. Паника спасателя. Что делать, если ты бросаешь круг, а друг его не ловит?

Форма контроля. Алгоритм «5 шагов спасения».

Тема № 2.7 «Зимняя ловушка»

Теория. Лед на карьере (неровный, тонкий из-за течений). Почему нельзя проверять лед палкой или прыгать на нем.

Практика. Расчет веса. Таблица «Толщина льда – допустимый вес». Считаем, выдержит ли лед 5-классника в зимней одежде (около 45-50 кг).

Рефлексия. Зимние игры у воды. Почему горка, ведущая к проруби – самая опасная?

Форма контроля. Памятка «Если провалился под лед».

Тема № 2.8 «Итог раздела»

Теория. Правила берега: смотри под ноги, не подходи к краю, не купайся в неизвестном месте.

Практика. Создание предупреждающего знака «Купаться запрещено». Не просто перечеркнутая волна, а причина (например, «Острые камни» или «Сильное течение»).

Рефлексия. Моя зона комфорта. На каком расстоянии от обрыва мне стоять спокойно?

Форма контроля. Знак с краткой пояснительной запиской.

Раздел № 3 «Железная дорога (невидимые угрозы)»

Тема № 3.1 «Поезд-невидимка»

Теория. Физика поезда. Тормозной путь (более 1000 метров). Ветер от состава (сдувает с ног).

Практика. Замер времени. Секундомером считаем, сколько секунд идет грузовой поезд. Умножаем на его примерную скорость (20-30 км/ч), чтобы понять длину состава.

Рефлексия. Гудок и адреналин. Почему сердце начинает биться чаще?

Форма контроля. График «Длина поезда – время прохода».

Тема № 3.2 «3000 Вольт»

Теория. Контактная сеть. Почему дуга бьет в метре от провода. Почему нельзя залезать на вагон или бросать «удочку» на провода.

Практика. Моделирование электрической цепи (безопасная батарейка, лампочка, длинный провод). Показать, как ток идет по кратчайшему пути.

Рефлексия. Любопытство и смерть. Стоит ли селфи на крыше вагона жизни?

Форма контроля. Схема «Как бьет ток от контактного провода».

Тема № 3.3 «Акустика»

Теория. Почему в наушниках не слышно товарняк. Эффект поглощения звука. Шум поезда идет не только от гудка, но и от вибрации земли.

Практика. Эксперимент. Один ученик читает шепотом, второй слушает в наушниках с музыкой. С какой дистанции слышно?

Рефлексия. Потеря контроля. Что ты чувствуешь, когда мир вокруг становится «немым»?

Форма контроля. Тест: выбрать, в чем опаснее переходить пути (в капюшоне, в наушниках, в темных очках).

Тема № 3.4 «Застрял на переезде»

Теория. Паника и механика. Если машина заглохла на путях, секунды решают всё.

Практика. Алгоритм: 1. Ремень (снять сразу). 2. Дверь (попробовать открыть). 3. Если заклинило – разбить стекло (бить специальным молотком, подголовником). 4. Выход.

Рефлексия. Что ты будешь спасать первым телефон или жизнь?

Форма контроля. Отработка снятия ремня за 1 секунду с закрытыми глазами.

Тема № 3.5 «Пешеходный мост»

Теория. Скользкая плитка (мороз/пыль), ветер на высоте, головокружение.

Практика. Правильная ходьба по лестнице с тяжелым рюкзаком (техника трех точек опоры). Как нести самокат/велосипед.

Рефлексия. Головокружение. Что делать, если закружилась голова на середине моста?

Форма контроля. Инструкция «Как безопасно перейти мост у станции».

Тема № 3.6 «Товарный двор»

Теория. Сцепка вагонов. «Башмак» (тормозной упор). Почему стоящий вагон может поехать в любую секунду (уклон, ветер).

Практика. Расчет дистанции. Если вагон поехал, через сколько метров он наберет скорость? (Ответ: мгновенно).

Рефлексия. Запах железной дороги (креозот, металл). Какие чувства он вызывает?

Форма контроля. Расчет «Безопасная дистанция от стоящего вагона – ... метров».

Тема 3.7 «Знаки и шлагбаумы»

Теория. ПДД для пешеходов у ЖД. Почему нельзя подлезать под шлагбаум, даже если шлагбаум открыт, а поезда не видно.

Практика. Разбор фото нарушений у станции «Новосибирск-Западный». Поиск людей, которые спешат и нарушают.

Рефлексия. Почему люди спешат и рискуют минутой жизни?

Форма контроля. Анализ. Найти на фото 5 ошибок пешеходов.

Тема 3.8 «Пути как место встречи»

Теория. Опасные компании на рельсах. Почему там пьют и курят (скрытность, «романтика»).

Практика. Ролевая игра «Уговори друга уйти». Один играет «друга-заводилу», второй должен увести его, не вступая в конфликт.

Рефлексия. Страх быть белой вороной. Что страшнее: насмешки друзей или поезд?

Форма контроля. Диалог (записать 3 фразы, чтобы увести друга).

Тема № 3.9 «Итог»

Теория. Повторение: ЖД не прощает ошибок.

Практика. Создание макета безопасного перехода (переезд, мост, настил) из картона.

Рефлексия. Урок для машиниста. Что бы ты написал машинисту, если бы мог?

Форма контроля. Макет.

Тема № 3.10 «Проект»

Практика. Запись короткого видео (Reels/Shorts): «Топ-3 ошибки на железной дороге» для первоклассников.

Рефлексия. Просмотр видео. Было ли страшно говорить на камеру?

Форма контроля. Видеоролик.

Раздел № 4 «Коммуникация (свои и чужие)»

Тема № 4.1 «Мое пространство»

Теория. Пузырь безопасности (0.5-1 метр). Почему стоять вплотную в очереди или к незнакомцу – дискомфортно и опасно.

Практика. Отработка шага назад. Упражнение в парах: медленно подходить друг к другу, пока партнер не скажет «Стоп».

Рефлексия. Неловкость. Почему нам стыдно отойти от человека, который нам неприятен?

Форма контроля. Упражнение: показать руками размер своего пузыря.

Тема № 4.2 «Слово «Нет»»

Теория. Почему стыдно отказывать (страх обидеть, желание быть хорошим).

Практика. Игра «Сломанная пластинка». На любую просьбу («Дай телефон», «Пойдем туда») отвечать вежливое «Нет, я не могу» без объяснений.

Рефлексия. Облегчение. Как чувствует себя спина, когда ты сказал «нет»?

Форма контроля. 5 отказов разным типам просьб.

Тема № 4.3 «Взрослый незнакомец»

Теория. Ловушки: «Помоги найти собаку», «Пойдем, я дам конфету», «Твоя мама попала в больницу, садись в машину».

Практика. Сценки. Один – «незнакомец», второй – «ребенок». Задача ребенка не вступать в диалог, а бежать к людям.

Рефлексия. Жалость. Почему нам жалко «потерявшуюся собаку» и как этим пользуются?

Форма контроля. Сценка.

Тема 4.4 «Старшеклассники»

Теория. Давление авторитетом. «Ты что, маленький?», «Слабо?».

Практика. Ролевая игра «Пойдем на стройку/за гаражи». Отработка фразы: «Мне нельзя, у меня строгие родители, они меня убьют».

Рефлексия. Страх насмешек. Что больнее: когда тебя назвали трусом или когда ты получил травму?

Форма контроля. Диалог.

Тема № 4.5 «Компания в гаражах»

Теория. Почему там опасно (замкнутость, нет свидетелей, собаки, скользкий пол).

Практика. Рисунок «Опасный гараж». Штриховкой показать темные углы и места, где можно спрятаться.

Рефлексия. Любопытство. Что там такого интересного, ради чего стоит рисковать?

Форма контроля. Рисунок с легендой (расшифровкой опасностей).

Тема № 4.6 «Если потерялся»

Теория. К кому идти: полицейский, охранник, продавец в большом магазине, мама с ребенком. К кому НЕ идти: одинокий мужчина, компания подростков.

Практика. Игра «Найди безопасного взрослого» в школьном коридоре (имитация).

Рефлексия. Паника. Как заставить мозг думать, когда хочется плакать?

Форма контроля. Алгоритм «Если я один в ТЦ».

Тема № 4.7 «Телефон как щит»

Теория. Как громко звать родителей. Почему слова «Папа, помоги!» работают лучше, чем «Помогите!».

Практика. Тренировка крика. Упражнение на объем легких (надувание шарика).

Рефлексия. Смущение. Что подумают люди? (Ответ: подумают, что ты в беде, и помогут).

Форма контроля. Тренировка (крикнуть так, чтобы слышно было за дверью класса).

Тема № 4.8 «Итог года»

Теория. Главные правила: Твое тело – твоя крепость. Твоя территория – твоя ответственность.

Практика. Настольная игра «Бегом домой». Поле – карта района. Кубик, карточки «Угроза» (гаражи, стройка) и «Помощь» (аптека, полиция).

Рефлексия. Чему я научился? Заполнение листа «Мой щит безопасности».

Форма контроля. Игра и заполненный лист рефлексии.

Учебно-тематический план (6-й класс, 1-й год обучения, 34 часа) «Цифровая тень и физические границы»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Геопозиция и цифровая тень**	**8**	**2**	**6**	
1.1	Геопозиция (адрес на ладони)	1	0,25	0,75	Карта

1.2	Безопасность Wi-Fi	1	0,25	0,75	Чек-лист
1.3	Стримы из опасных мест	1	0,25	0,75	Беседа
1.4	Настройка приватности	1	0,25	0,75	Аудит
1.5	Личные данные в переписках	1	0,25	0,75	Тест
1.6	Цифровой след и будущее	1	0,25	0,75	Инфографика
1.7	Безопасность в онлайн-играх	1	0,25	0,75	Беседа
1.8	Итог раздела	1	0,25	0,75	Беседа
2	**Первая психологическая помощь**	**8**	**2**	**6**	
2.1	Паника и физиология	1	0,25	0,75	Упражнение
2.2	Если друг на спор полез на кран	1	0,25	0,75	Беседа
2.3	Звонок в 112	1	0,25	0,75	Чек-лист
2.4	Первая помощь при обмороке	1	0,25	0,75	Имитация
2.5	Травля в сети (Кибербуллинг)	1	0,25	0,75	Скриншот
2.6	Эмоциональное заражение	1	0,25	0,75	Тест
2.7	Помощь плачущему	1	0,25	0,75	Ролевая игра
2.8	Итог раздела	1	0,25	0,75	Алгоритм
3	**Урбанистика (скрытые угрозы района)**	**10**	**2,5**	**7,5**	
3.1	Открытые люки и колодцы	1	0,25	0,75	Фото
3.2	Заброшенные недострои	1	0,25	0,75	Инфографика
3.3	Освещенность улиц	1	0,25	0,75	Карта
3.4	Собаки (бездомные и хозяйские)	1	0,25	0,75	Упражнение
3.5	Транспорт: СИМ (самокаты)	1	0,25	0,75	Инструкция
3.6	Парковки и дворы	1	0,25	0,75	Схема
3.7	Эхо-камеры в чатах домов	1	0,25	0,75	Фактчекинг

3.8	Граффити и вандализм	1	0,25	0,75	Эссэ
3.9	Мусор и экология	1	0,25	0,75	Фото
3.10	Итог раздела	1	0,25	0,75	Защита карты
4	**Социальные манипуляции и закон**	**8**	**2**	**6**	
4.1	Вербовка в закладчики	1	0,25	0,75	Тест
4.2	Листовки «Работа»	1	0,25	0,75	Памятка
4.3	Манипуляция «просто подержи»	1	0,25	0,75	Алгоритм
4.4	Правовая ответственность с 14 лет	1	0,25	0,75	Таблица
4.5	Манипуляция «Мы же друзья»	1	0,25	0,75	Беседа
4.6	Сталкинг и преследование	1	0,25	0,75	План
4.7	Телефонные мошенники (расширение)	1	0,25	0,75	Репетиция
4.8	Итог года	1	0,25	0,75	Настольная игра
	Итого				

Содержание учебного плана

Раздел № 1 «Геопозиция и цифровая тень»

Тема № 1.1 «Геопозиция (адрес на ладони)»

Теория. Почему фото из окна квартиры – это точный адрес. Метаданные (EXIF) фотографий. Как случайный фон (номер дома, название магазина на заднем плане) выдает локацию.

Практика. Анализ фото (своих или разрешенных примеров). Поиск на снимке деталей, позволяющих вычислить местоположение (уникальные балконы, вывески школы № 221, трубы ТЭЦ).

Рефлексия. Чувство «взрослости» при публикации фото. Хочется ли тебе, чтобы незнакомец знал, где стоит твой диван?

Форма контроля. Отметить на карте района 3 места, которые нельзя показывать на фото.

Тема № 1.2 «Безопасность Wi-Fi»

Теория. Опасность открытых сетей в ТЦ «Континент», фуд-кортах и на вокзале. Понятие «злой двойник» (Fake Wi-Fi). Почему нельзя вводить пароли от соцсетей в бесплатных сетях.

Практика. Настройка телефона (отключение автоподключения к Wi-Fi). Проверка списка сохраненных сетей и удаление «забытых» (например, Wi-Fi из поезда).

Рефлексия. Удобство против безопасности. Что ты выберешь: сэкономить трафик или защитить свои переписки?

Форма контроля. Чек-лист «Настройки Wi-Fi на моем телефоне».

Тема № 1.3 «Стримы из опасных мест»

Теория. Желание получить лайки и внимание. Почему трансляция с крыши, рельсов или стройки – это сигнал для злоумышленников и риск для жизни (потеря концентрации).

Практика. Разбор реальных кейсов (новости). Моделирование: ученик начинает «стримить» (рассказывать учителю), а учитель задает отвлекающие вопросы, имитируя чат.

Рефлексия. Страх упустить момент (FOMO). Стоит ли 100 просмотров риска упасть с высоты?

Форма контроля. Беседа как вежливо остановить друга, который начал снимать опасное видео.

Тема № 1.4 «Настройка приватности»

Теория. Кто видит твои истории и список друзей. Почему закрытый профиль – это не паранойя, а гигиена.

Практика. Работа с учебным аккаунтом (или макетом). Настройка: «Кто видит мой номер», «Кто может отмечать меня на фото», «Скрыть время посещения».

Рефлексия. Доверие. Кому в списке друзей ты доверяешь на 100%? А на 50%?

Форма контроля. Аудит (скриншот настроек приватности без показа личных данных).

Тема № 1.5 «Личные данные в переписках»

Теория. Почему нельзя скидывать фото документов (даже лицевую сторону), геолокацию «в моменте» и номер квартиры новым знакомым в играх.

Практика. Игра «Детектив». По обрывкам переписки (без имен) нужно вычислить, где живет человек и в какую школу ходит.

Рефлексия. Ловушка «Мы же друзья». Почему мошенники сначала долго общаются, прежде чем попросить данные?

Форма контроля. Тест: «Что из этого списка безопасно отправить незнакомцу?» (Никто/Ничего).

Тема № 1.6 «Цифровой след и будущее»

Теория. Как посты в 12 лет могут повлиять на поступление в вуз или прием на работу в 18 лет. Понятие «цифрового тату».

Практика. Поиск в кэше поисковиков. Пытаемся найти удаленные фото или старые комментарии (на примере известных людей).

Рефлексия. Стыд за прошлое. Хотел бы ты, чтобы твой нынешний аватар увидели через 10 лет?

Форма контроля. Инфографика «Мой цифровой след (что останется навсегда)».

Тема № 1.7 «Безопасность в онлайн-играх»

Теория. Вербовка в играх. «Дай аккаунт покачаю», «Продай шмот за реал». Почему внутриигровые предметы стоят реальных денег.

Практика. Разбор чата игры (эмуляция). Поиск маркеров мошенничества (грамматические ошибки, спешка, обещания легкой выгоды).

Рефлексия. Азарт. Почему так хочется получить редкий скин прямо сейчас?

Форма контроля. Памятка «Правила торговли в игре».

Тема № 1.8 «Итог раздела»

Теория. Твой телефон – это сейф, а не витрина.

Практика. Квест «Очистка телефона». Удаление лишних приложений, чистка галерее от фото с документами/гео.

Рефлексия. Дневник: «Одно правило цифровой гигиены, которое я введу сегодня».

Форма контроля. Устный отчет «Что я удалил и почему».

Раздел № 2 «Первая психологическая помощь»

Тема № 2.1 «Паника и физиология»

Теория. Что происходит с телом при панике (туннельное зрение, ватные ноги, нехватка воздуха). Почему нельзя «просто успокоиться».

Практика. Техника «5-4-3-2-1». Назвать 5 вещей, которые видишь; 4, которые чувствуешь; 3, которые слышишь; 2, которые нюхаешь; 1, которую чувствуешь на вкус.

Рефлексия. Удивление. Как простые слова могут вернуть контроль над телом?

Форма контроля. Упражнение, выполнение техники за 60 секунд.

Тема № 2.2 «Если друг на спор полез на кран»

Теория. Сценарии ЧС, вызванных «слабо». Почему спорить на опасность – это манипуляция.

Практика. Ролевая игра. Один – «друг на кране», второй – «друг внизу». Задача нижнего уговорить спуститься, не крича «Слезь, дебил!» (чтобы не спровоцировать на спор).

Рефлексия. Ответственность. Чувствуешь ли ты вину, если друг пострадал после твоего «слабо»?

Форма контроля. Записать 3 фразы для деэскалации.

Тема № 2.3 «Звонок в 112»

Теория. Что говорить, если ты сам в шоке. Правило: адрес, что случилось, кто пострадал, кто звонит.

Практика. Симуляция звонка. Учитель – диспетчер, ученик – пострадавший. Учитель намеренно перебивает и задает уточняющие вопросы.

Рефлексия. Страх ответственности. Страшно ли брать на себя чужую жизнь?

Форма контроля. Чек-лист «Что сказать диспетчеру».

Тема № 2.4 «Первая помощь при обмороке»

Теория. Обморок от духоты, страха или голода (не от травм). Почему нельзя трясти человека или бить по щекам.

Практика. Алгоритм: 1. Положить на спину. 2. Приподнять ноги. 3. Расстегнуть воротник. 4. Обеспечить приток воздуха.

Рефлексия. Брезгливость. Готов ли ты дотронуться до одноклассника, если он побледнел?

Форма контроля. Имитация: правильное положение тела «друга» на полу.

Тема № 2.5 «Травля в сети (Кибербуллинг)»

Теория. Почему нельзя вступать в перепалку с троллями. Скриншот как доказательство.

Практика. Сбор доказательств. Как правильно сделать скриншот, чтобы было видно время, дату и ссылку на профиль.

Рефлексия. Одиночество. Почему, когда тебя травят онлайн, кажется, что против тебя весь мир?

Форма контроля. Пакет доказательств: скриншоты, упакованные в один файл.

Тема № 2.6 «Эмоциональное заражение»

Теория. Как паника передается в толпе. Если один закричал «Бежим!», побегут все, даже если опасности нет.

Практика. Упражнение «Якорь». Найти глазами взрослого, замереть, дышать. Не смотреть на бегущую толпу.

Рефлексия. Стадное чувство. Трудно ли стоять, когда все бегут?

Форма контроля. Тест. Выбрать действие в толпе (замереть/бежать/искать помощь).

Тема № 2.7 «Помощь плачущему»

Теория. Как утешать, не обесценивая («Да забей», «Это фигня»). Техника присоединения.

Практика. Фразы-поддержки: «Я вижу, что тебе больно», «Я здесь, с тобой», «Хочешь воды?».

Рефлексия. Неловкость. Почему нам сложно просто молча посидеть рядом с плачущим другом?

Форма контроля. Ролевая игра «Утешение без слов (только действия)».

Тема № 2.8 «Итог раздела»

Теория. Герой – не тот, кто лезет в огонь, а тот, кто набрал 112.

Практика. Сбор «Эмоциональной аптечки» (вода, салфетки, наушники с шумоподавлением).

Рефлексия. Что я сделаю, если увижу паникующего человека?

Форма контроля. Демонстрация алгоритма помощи.

Раздел № 3 «Урбанистика (скрытые угрозы района)»

Тема № 3.1 «Открытые люки и колодцы»

Теория. Почему люки открыты (воры металла, ремонт). Почему крышка может быть смещена и скрыта лужей или листьями.

Практика. Аудит района. Фотофиксация открытых или поврежденных люков по пути в школу (без приближения!).

Рефлексия. Равнодушие. Почему мы проходим мимо открытых люков, думая «кто-нибудь другой позвонит»?

Форма контроля. Фото с геотегом.

Тема № 3.2 «Заброшенные недострои»

Теория. Почему нельзя заходить в «заброшки». Пыль (асбест, грибок), торчащая арматура, риск обрушения перекрытий, стаи бездомных собак.

Практика. Анализ фото недостроя. Поиск опасных зон (провалы, отсутствие перил, мусор).

Рефлексия. Романтика руин. Почему запретные места так манят?

Форма контроля. Плакат «Что скрывает заброшенный дом».

Тема № 3.3 «Освещенность улиц»

Теория. Слепые зоны в плотной застройке Ленинского района. Почему темные арки – идеальное место для нападения.

Практика. Вечерний (или симулированный) аудит. Составление карты освещенности улицы Забалуева/Спортивной.

Рефлексия. Страх темноты. Как фонарик в телефоне может выдать твое местоположение?

Форма контроля. Карта «Светлые и темные маршруты».

Тема № 3.4 «Собаки (бездомные и хозяйские)»

Теория. Язык тела собак. Почему нельзя смотреть в глаза, убегать или махать руками.

Практика. Отработка позы «дерево» (встать, руки в замок, глаза вниз). Имитация броска предмета в сторону.

Рефлексия. Любовь к животным. Почему даже добрая собака может укусить, если она ест?

Форма контроля. Упражнение (правильное прохождение мимо собаки на привязи).

Тема № 3.5 «Транспорт: СИМ (самокаты)»

Теория. Опасность СИМ на тротуарах. Слепая зона курьера. Почему тротуар для пешеходов.

Практика. Расчет тормозного пути самоката на скорости 20 км/ч (сухой асфальт и мокрый).

Рефлексия. Злость. Бесят ли тебя быстрые самокатчики?

Форма контроля. Инструкция «Как пешеходу выжить среди самокатов».

Тема № 3.6 «Парковки и дворы»

Теория. Мертвые зоны внедорожников. Почему нельзя играть за машинами. Резкий старт с прогревом.

Практика. Моделирование. Ученик-«водитель» сидит на стуле, «пешеход» пытается попасть в зону, где его не видно в зеркала.

Рефлексия. Невидимка. Чувствуешь ли ты себя в безопасности, прячась за багажником?

Форма контроля. Схема «Слепые зоны кроссовера».

Тема № 3.7 «Эхо-камеры в чатах домов»

Теория. Чаты жильцов в MAX. Слухи, паника («В районе маньяк!»), травля соседей.

Практика. Разбор анонимного сообщения из чата. Поиск признаков фейка (отсутствие фактов, много восклицательных знаков).

Рефлексия. Сплетни. Почему люди верят страшилкам из интернета больше, чем полиции?

Форма контроля. Фактчекинг (проверка новости из чата по официальным источникам).

Тема № 3.8 «Граффити и вандализм»

Теория. Почему нельзя рисовать на стенах (закон) и почему опасно находиться в компании, которая это делает (задержание, токсичные краски).

Практика. Анализ фото граффити. Отличие искусства (муралы) от вандализма (подворотни).

Рефлексия. Принадлежность. Хочется ли тебе оставить «здесь был я»?

Форма контроля. Эссе «Граффити – это искусство или преступление?».

Тема № 3.9 «Мусор и экология»

Теория. Свалки в частном секторе и у гаражей. Битое стекло, шприцы (риск заражения).

Практика. Проект «Чистый маршрут». План уборки (только в перчатках и с учителем!) или карта мусорных куч.

Рефлексия. Отвращение. Как мусор меняет ощущение от родного района?

Форма контроля. Фотоотчет «До/После» (если была уборка) или карта.

Тема № 3.10 «Итог раздела»

Теория. Мой район – это то, что я вижу и сообщаю о проблемах.

Практика. Создание «Карты безопасности района» (Google My Maps или ватман). Пины: люк, темная арка, стройка, безопасная аптека.

Рефлексия. Гордость. Что хорошего есть в нашем Ленинском районе?

Форма контроля. Защита карты.

Раздел № 4 «Социальные манипуляции и закон»

Тема № 4.1 «Вербовка в закладчики»

Теория. Схема «Легкие деньги». Почему 14 лет – это возраст уголовной ответственности. Срок за закладки (ст. 228.1 УК РФ).

Практика. Разбор реальных переписок вербовщиков. Поиск маркеров: «Работа 2 часа в день», «Никаких встреч», «Просто фоткаешь место».

Рефлексия. Жадность. Почему обещание 5000 рублей за 10 минут отключает мозг?

Форма контроля. Тест: распознать вербовку в 5 предложенных вакансиях.

Тема № 4.2 «Листовки «Работа»»

Теория. Расклейка объявлений «Работа для подростков» на столбах. Почему легальный работодатель не ищет сотрудников на заборах.

Практика. Сбор (с учителем) или фотофиксация таких объявлений у школы № 221. Анализ текста.

Рефлексия. Надежда. Почему мы хотим верить в чудо-вакансию?

Форма контроля. Памятка «Признаки нелегальной работы».

Тема № 4.3 «Манипуляция «просто подержи»»

Теория. Тебе дают пакет/коробку/телефон «просто подержать, пока я отойду». Там могут быть запрещенные вещества или краденое.

Практика. Ролевая игра. Незнакомец сует в руки сверток и убегает. Задача: не взять или немедленно отдать/бросить.

Рефлексия. Замешательство. Почему в момент стресса мы делаем то, чего не хотим?

Форма контроля. Алгоритм «Руки свободны – ноги уносят».

Тема 4.4 «Правовая ответственность с 14 лет»

Теория. Что меняется в 14 лет (без дублирования уроков права). Ответственность за порчу имущества, кражи, легкий вред здоровью.

Практика. Разбор кейсов. «Разбил окно в недострое», «Украл шоколадку», «Ударил одноклассника». Что будет?

Рефлексия. Страх. Страшно ли отвечать перед законом?

Форма контроля. Таблица «Проступок – последствие».

Тема № 4.5 «Манипуляция «Мы же друзья»»

Теория. Как друзья втягивают в неприятности. «Да мы только посмотрим», «Ты что, струсил?», «Я тебя не брошу».

Практика. Отработка отказа. Фразы «У меня режим», «Родители убьют», «У меня завтра соревнования».

Рефлексия. Одиночество. Страшно ли потерять друга, который тянет тебя на дно?

Форма контроля. Диалог (отказ от предложения пойти в заброшенный дом).

Тема № 4.6 «Сталкинг и преследование»

Теория. Когда внимание становится пугающим. Ждет у подъезда, пишет в 3 ночи, знает график.

Практика. Сбор доказательств (скрины, фото). Куда идти (родители, школьный психолог, полиция).

Рефлексия. Стыд. Почему жертвы часто молчат о преследовании?

Форма контроля. План безопасности: «Если меня преследуют».

Тема № 4.7 «Телефонные мошенники (расширение)»

Теория. Схемы «Мама, я сбил человека», «Ваша квартира под угрозой». Почему они давят на страх за близких.

Практика. Тренировка. Учитель звонит с «плохой новостью». Задача ученика: положить трубку и перезвонить родителям.

Рефлексия. Паника. Как бьется сердце, когда слышишь о беде с близкими?

Форма контроля. Репетиция (сброс звонка и проверка информации).

Тема № 4.8 «Итог года»

Теория. Твоя безопасность – это сумма твоих отказов.

Практика. Игра «Красная карточка». Учитель зачитывает ситуацию, ученики поднимают красную карточку (опасно) или зеленую (безопасно).

Рефлексия. Дневник «Моя самая сильная граница, которую я выстроил в этом году».

Форма контроля. Настольная игра «Бегом домой».

Учебно-тематический план (7-й класс, 1-й год обучения, 34 часа) «Экстремальная среда и групповая динамика»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Физика выживания (стройка и карьеры)**	**8**	**2**	**6**	
1.1	Физика высоты (центр тяжести)	1	0,25	0,75	Рисунок
1.2	Пыль стройматериалов (силикоз)	1	0,25	0,75	Чек-лист
1.3	Свойства материалов (скольжение)	1	0,25	0,75	Тест
1.4	Расчет траектории падения	1	0,25	0,75	График
1.5	Опасность звука и вибрации	1	0,25	0,75	Отчет
1.6	Мусор и скрытые угрозы	1	0,25	0,75	Беседа
1.7	Безопасность в замкнутом пространстве	1	0,25	0,75	Памятка
1.8	Итог раздела	1	0,25	0,75	Беседа
2	**Психология толпы и групп**	**8**	**2**	**6**	

2.1	Психология толпы	1	0,25	0,75	Упражнение
2.2	Стайный буллинг	1	0,25	0,75	Беседа
2.3	Как выйти из конфликта (Деэскалация)	1	0,25	0,75	Беседа
2.4	Моделирование «Потерялся на День города»	1	0,25	0,75	Карта
2.5	Лидерство и ведомость	1	0,25	0,75	Эссэ
2.6	Конфликт в сети (Троллинг)	1	0,25	0,75	Алгоритм
2.7	Групповые риски (Вписка)	1	0,25	0,75	Беседа
2.8	Итог раздела	1	0,25	0,75	Беседа
3	**Транспортные артерии (ЖД и СИМ)**	**10**	**2,5**	**7,5**	
3.1	Зацепинг (физика удара)	1	0,25	0,75	Расчет
3.2	Физика удара током	1	0,25	0,75	Схема
3.3	Старые платформы	1	0,25	0,75	Инструкция
3.4	Товарный двор и сцепка	1	0,25	0,75	Тест
3.5	ПДД для велосипедов	1	0,25	0,75	Беседа
3.6	СИМ (Самокаты) и тротуары	1	0,25	0,75	Памятка
3.7	Велодорожки и пешеходы	1	0,25	0,75	Ролевая игра
3.8	Безопасность в электричке	1	0,25	0,75	Схема
3.9	Акустика ЖД (повторение)	1	0,25	0,75	Отчет
3.10	Итог раздела	1	0,25	0,75	Защита проекта
4	**Психологическая самооборона**	**8**	**2**	**6**	
4.1	Газлайтинг («Ты выдумал»)	1	0,25	0,75	Упражнение
4.2	Эмоциональный шантаж («Ты мне не друг»)	1	0,25	0,75	Беседа
4.3	Манипуляция виной	1	0,25	0,75	Беседа
4.4	Границы в компании	1	0,25	0,75	Беседа

4.5	Личные границы тела	1	0,25	0,75	Упражнение
4.6	Манипуляция «Просто доверься»	1	0,25	0,75	Алгоритм
4.7	Как просить о помощи	1	0,25	0,75	Репетиция
4.8	Итог года	1	0,25	0,75	Беседа
	Итого				

Содержание учебного плана

Раздел № 1 «Физика выживания (стройка и карьеры)»

Тема № 1.1 «Физика высоты (центр тяжести)»

Теория. Почему нельзя сидеть на краю плиты. Смещение центра тяжести. Понятие рычага: как небольшое движение приводит к опрокидыванию.

Практика. Эксперимент с линейкой и грузом на краю стола. Расчет: на сколько сантиметров можно выдвинуть книгу, прежде чем она упадет.

Рефлексия. Адреналин. Почему стоять на краю так волнительно и почему это чувство обманчиво?

Форма контроля. Нарисовать схему падения кирпича, задетого ногой на краю.

Тема № 1.2 «Пыль стройматериалов (силикоз)»

Теория. Чем опасна бетонная и гипсовая пыль. Почему нельзя дышать на стройке без маски. Понятие «силикоз» (неизлечимая болезнь легких).

Практика. Изучение проб пыли под лупой или макросъемкой. Форма частиц (острые грани, ранящие легкие).

Рефлексия. Брезгливость. Почему мы инстинктивно закрываем рот, когда мимо едет пыльный грузовик?

Форма контроля. Чек-лист «Что делать, если поднялся ветер со стороны стройки».

Тема № 1.3 «Свойства материалов (скольжение)»

Теория. Почему по арматуре, оцинковке и мокрому бетону нельзя ходить. Коэффициент трения. Опасность обледенения металлоконструкций.

Практика. Тест на трение. Сравнение подошвы кроссовок, гладкой резины и пластика на разных поверхностях (дерево, линолеум, имитация бетона).

Рефлексия. Уверенность. Почему нам кажется, что мы «вцепимся», даже если поверхность зеркальная?

Форма контроля. Тест (выбрать правильную обувь для прогулки вдоль железной дороги зимой).

Тема № 1.4 «Расчет траектории падения»

Теория. Физика падения предметов с высоты. Почему нельзя стоять под стрелой крана или под балконом.

Практика. Расчет по формуле (упрощенно). Если уронить телефон с 5 этажа, с какой скоростью он ударится о землю.

Рефлексия. Ценность вещей. Почему мы боимся за телефон больше, чем за голову прохожего?

Форма контроля. График «Высота – скорость удара».

Тема № 1.5 «Опасность звука и вибрации»

Теория. Почему стройка оглушает. Вибрация от забивания свай (влияет на старые фундаменты, в том числе школы).

Практика. Замер уровня шума (через приложение-шумомер) на перемене и (имитация) у стройки. Сравнение с нормами.

Рефлексия. Раздражение. Как постоянный шум меняет наше настроение и концентрацию?

Форма контроля. Отчет «Карта шума вокруг МАОУСОШ № 221».

Тема № 1.6 «Мусор и скрытые угрозы»

Теория. Строительный мусор (доски с гвоздями, стекловата (ожог кожи и легких), острые края металла).

Практика. Сборка «набора исследователя» (плотные перчатки, очки, пакеты для мусора) для безопасного обхода территории.

Рефлексия. Любопытство. Почему нам хочется потрогать ржавую трубу или заглянуть в бочку?

Форма контроля. Сценарий «Я наступил на гвоздь/порезался стеклом (на стройке)».

Тема № 1.7 «Безопасность в замкнутом пространстве»

Теория. Почему нельзя заходить в строительные вагончики или бытовки. Риск обрушения, наличие инструментов, агрессивные собаки охраны.

Практика. Моделирование. Как осмотреть вагончик снаружи, не заходя внутрь (через окна, поиск следов взлома).

Рефлексия. Вторжение. Почему чужое (даже временное) жилье кажется нам беззащитным?

Форма контроля. Памятка «Что делать, если дверь строительного вагончика приоткрыта».

Тема № 1.8 «Итог раздела»

Теория. Физика не прощает ошибок.

Практика. Квест «Инспектор». Поиск на фото стройки 10 нарушений ТБ.

Рефлексия. Дневник: «Самое опасное место, где я был».

Форма контроля. Защита отчета инспектора.

Раздел № 2 «Психология толпы и групп»

Тема № 2.1 «Психология толпы»

Теория. Как индивидуальность растворяется в массе. Эффект «размывания ответственности». Почему в толпе люди делают то, чего не сделали бы одни.

Практика. Моделирование давки (безопасное, в классе). Как двигаться, если тебя зажали (руки в замок перед грудью, локти в стороны).

Рефлексия. Потеря себя. Страшно ли чувствовать, что тобой управляет толпа?

Форма контроля. Упражнение «Правильная поза в давке».

Тема № 2.2 «Стайный буллинг»

Теория. Отличие конфликта от травли. Роли: «Агрессор», «Жертва», «Наблюдатель» (молчаливое большинство). Почему наблюдатели – соучастники.

Практика. Разбор кейса. Как фраза «Да ладно, это шутка» поддерживает травлю.

Рефлексия. Стыд. Почему мы молчим, когда травят другого, хотя нам его жалко?

Форма контроля. Диалог (как поддержать жертву, не вступая в драку).

Тема № 2.3 «Как выйти из конфликта (Деэскалация)»

Теория. Треугольник Карпмана (Жертва-Спасатель-Преследователь). Почему нельзя «спасать» того, кто не просит.

Практика. Тренинг «Туман». Техника согласия с критикой без признания вины («Да, я действительно иду медленно», «Да, я тебя услышал»).

Рефлексия. Гнев. Как трудно сдержаться, когда тебя провоцируют.

Форма контроля. Репетиция (3 фразы для выхода из ссоры).

Тема № 2.4 «Моделирование «Потерялся на празднике»»

Теория. Точки сбора. Почему «у фонтана» плохая идея (там 10 фонтанов). Важность узнаваемой одежды.

Практика. Работа с картой пл. Маркса (крупный ТЦ/узел рядом). Прокладка маршрута до безопасной точки (информационная стойка, полиция).

Рефлексия. Паника. Что чувствует ребенок, когда оборачивается, а родителей нет?

Форма контроля. Карта «Точка сбора на празднике».

Тема № 2.5 «Лидерство и ведомость»

Теория. Почему мы идем за «лидером», даже если он ведет в пропасть. Страх исключения из группы.

Практика. Игра «Слепой поводырь». Ведомый с закрытыми глазами, поводырь ведет голосом. Смена ролей.

Рефлексия. Доверие. Кому бы ты закрыл глаза прямо сейчас?

Форма контроля. Эссе «Качества лидера, за которым я пойду».

Тема № 2.6 «Конфликт в сети (Троллинг)»

Теория. Почему люди злые в интернете (анонимность). Правило «Не корми тролля».

Практика. Разбор комментариев. Отличие конструктивной критики от хейта.

Рефлексия. Обида. Почему слова незнакомца в интернете ранят сильнее, чем слова друга?

Форма контроля. Алгоритм «Как заблокировать и пожаловаться».

Тема № 2.7 «Групповые риски (Вписка)»

Теория. Опасность «вписок» в пустых квартирах новостроек. Почему там нет контроля взрослых.

Практика. Ролевая игра «Уговори родителей». Как честно сказать, куда идешь, чтобы отпустили, или как вежливо отказаться.

Рефлексия. Страх упущенной выгоды (FOMO). Все идут, а я дома.

Форма контроля. Диалог (отказ от сомнительной вечеринки).

Тема № 2.8 «Итог раздела»

Теория. Твоя компания – это твой выбор.

Практика. Создание «Кодекса друга» (правила поведения в нашей группе).

Рефлексия. Гордость. За какой поступок друга мне не было бы стыдно?

Форма контроля. Защита Кодекса.

Раздел № 3 «Транспортные артерии (ЖД и СИМ)»

Тема № 3.1 «Зацепинг (физика удара)»

Теория. Скорость поезда (80-100 км/ч). Встречный поток воздуха. Почему человека срывает мгновенно.

Практика. Расчет. Если поезд едет 90 км/ч, сколько метров он проезжает за 1 секунду (25 метров).

Рефлексия. Иллюзия контроля. Почему кажется, что «я крепко держусь»?

Форма контроля. Расчет «Дистанция смерти».

Тема № 3.2 «Физика удара током»

Теория. Вольтаж контактной сети (3000 В). Электрическая дуга. Почему ток бьет, даже если не коснулся провода (пробой воздуха).

Практика. Моделирование (безопасная электростатика). Потрескивание искр при поднесении пальца.

Рефлексия. Любопытство. Почему тянет посмотреть на искрящие провода?

Форма контроля. Схема «Зона поражения током».

Тема № 3.3 «Старые платформы»

Теория. Зазор между поездом и платформой (особенно на старых станциях типа «Новосибирск-Южный»). Скользкая плитка, лед.

Практика. Правильный спуск/подъем. Как заносить самокат/чемодан (перпендикулярно краю).

Рефлексия. Спешка. Почему мы бежим, когда объявили посадку?

Форма контроля. Инструкция «Посадка в пригородную электричку».

Тема № 3.4 «Товарный двор и сцепка»

Теория. Тормозные башмаки. Почему стоящий вагон может поехать (уклон, ветер). Сцепка вагонов (удар при соединении).

Практика. Расчет. Если вагон покатился, через сколько секунд он наберет смертельную скорость? (Ответ: 2-3 секунды).

Рефлексия. Фатализм. Почему люди думают, что «груженый вагон тихий»?

Форма контроля. Тест «Правда или ложь о вагонах».

Тема № 3.5 «ПДД для велосипедов»

Теория. Велосипедист – водитель транспортного средства. Почему нельзя ездить по встречной полосе и на красный сигнал светофора.

Практика. Разметка «дороги» в спортзале. Отработка сигналов поворота рукой.

Рефлексия. Свобода. Почему шлем кажется «некрутым»?

Форма контроля. Сдача норматива (сигналы поворота).

Тема № 3.6 «СИМ (Самокаты) и тротуары»

Теория. Опасность СИМ для пешеходов. Скорость 25 км/ч на тротуаре – это машина.

Практика. Расчет тормозного пути электросамоката на мокром асфальте.

Рефлексия. Злость. Почему курьеры ездят так нагло?

Форма контроля. Памятка «Этикет на тротуаре».

Тема № 3.7 «Велодорожки и пешеходы»

Теория. Конфликт интересов. Почему пешеходы гуляют по велодорожке, а велосипедисты гоняют по тротуару.

Практика. Моделирование конфликта. Как пешеходу и велосипедисту разойтись в узком месте.

Рефлексия. Границы. Почему чужая территория всегда кажется удобнее?

Форма контроля. Ролевая игра: мирный разъезд.

Тема № 3.8 «Безопасность в электричке»

Теория. Двери (зажатие), тамбуры (плохое освещение, шум), кражи.

Где сидеть безопаснее (у окна, лицом по ходу, не в пустом вагоне).

Рефлексия. Тревога. Почему в пустом вагоне вечером страшнее, чем в полном?

Форма контроля. Схема «Безопасные места в вагоне».

Тема № 3.9 «Акустика ЖД (повторение)»

Теория. Звук идет по рельсам быстрее, чем по воздуху. Вибрация земли.

Практика. Эксперимент. Прислониться ухом к рельсу (имитация/безопасный аналог – труба) и слушать.

Рефлексия. Чудо техники. Как металл передает звук?

Форма контроля. Отчет «Что я услышал через рельс».

Тема № 3.10 «Итог раздела»

Теория. Транспорт – это математика и физика.

Практика. Проект «Идеальная станция "Радуга Сибири"» (эскиз безопасности).

Рефлексия. Уважение. Кого на ЖД я уважаю больше всего (машиниста, путейца)?

Форма контроля. Защита проекта.

Раздел № 4 «Психологическая самооборона»

Тема № 4.1 «Газлайтинг («Ты выдумал»)»

Теория. Манипуляция памятью и восприятием. «Ты слишком чувствительный», «Этого не было».

Практика. Тренинг «Дневник фактов». Запись событий сразу после разговора, чтобы не дать себя убедить в обратном.

Рефлексия. Сумасшествие. Как страшно, когда тебе говорят, что ты сошел с ума.

Форма контроля. Упражнение: фиксация факта.

Тема № 4.2 «Эмоциональный шантаж («Ты мне не друг»)»

Теория. Манипуляция привязанностью. «Если ты не пойдешь, я с тобой не разговариваю».

Практика. Игра «Сломанная пластинка». На шантаж отвечать «Мне жаль, что ты так чувствуешь, но я не пойду».

Рефлексия. Страх одиночества. Что страшнее: потерять друга или потерять себя?

Форма контроля. Репетиция отказ под давлением.

Тема № 4.3 «Манипуляция виной»

Теория. «Я на тебя всю жизнь положил, а ты...». Как родители или друзья давят на чувство долга.

Практика. Разбор фраз-маркеров. Разделение ответственности «Я отвечаю за свои чувства, ты – за свои».

Рефлексия. Груз. Как тяжело нести чужие ожидания.

Форма контроля. Диалог «Я не виноват в твоем настроении».

Тема № 4.4 «Границы в компании»

Теория. Право сказать «Нет» своим. Почему друзья обижаются на границы.

Практика. Тренинг «Отказ другу». Ситуация друг предлагает выпить/пойти на стройку.

Рефлексия. Предательство. Почему отказ другу ощущается как предательство?

Форма контроля. Сценка: отказ близкому человеку.

Тема № 4.5 «Личные границы тела»

Теория. Право на неприкосновенность. Почему нельзя терпеть, если тебе неприятны объятия или шутки.

Практика. Отработка жеста «Стоп» (рука вперед). Шаг назад.

Рефлексия. Неловкость. Почему нам стыдно отодвинуться?

Форма контроля. Упражнение удержание дистанции.

Тема № 4.6 «Манипуляция “Просто доверься”»

Теория. Как заставляют делать глупости, играя на доверии. «Я же свой, я тебя не подставлю».

Практика. Разбор кейса «Передай пакет». Как вежливо отказать «своему».

Рефлексия. Разочарование. Как больно узнать, что «свой» тебя использовал.

Форма контроля. Алгоритм «Проверка на доверие».

Тема № 4.7 «Как просить о помощи»

Теория. Почему подростки молчат о проблемах. Страх показаться слабым.

Практика. Тренинг звонка. Звонок взрослому (учителю/родителю) с просьбой о помощи в сложной ситуации.

Рефлексия. Слабость. Стыдно ли быть слабым?

Форма контроля. Репетиция «Мне нужна помощь».

Тема № 4.8 «Итог года»

Теория. Твоя психика – это твоя крепость.

Практика. Игра «Красная кнопка». Учитель зачитывает манипуляцию, ученики должны нажать на кнопку (крикнуть «Стоп!») и назвать тип манипуляции.

Рефлексия. Дневник «Манипуляция, которую я больше не пропущу».

Форма контроля. Устный зачет по типам манипуляций.

Учебно-тематический план (8-й класс, 1-й год обучения, 34 часа) «Сепарация и ответственность»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Медийная грамотность (правда о районе)**	**8**	**2**	**6**	
1.1	Фейки о районе	1	0,25	0,75	Скриншот
1.2	Слухи в домовых чатах	1	0,25	0,75	Чек-лист

1.3	Этика стримов происшествий	1	0,25	0,75	Беседа
1.4	Фактчекинг новостей (инструменты)	1	0,25	0,75	Дебаты
1.5	Цифровая репутация района	1	0,25	0,75	Пост
1.6	Информационная гигиена	1	0,25	0,75	Скриншот
1.7	Безопасность в локальных сообществах	1	0,25	0,75	Памятка
1.8	Итог раздела	1	0,25	0,75	Беседа
2	**Безопасность отношений**	**8**	**2**	**6**	
2.1	Интимные фото и закон	1	0,25	0,75	Алгоритм
2.2	Сталкинг (преследование)	1	0,25	0,75	План безопасности
2.3	Границы на вписках	1	0,25	0,75	Эссэ
2.4	Давление «Докажи любовь»	1	0,25	0,75	Беседа
2.5	Токсичная забота	1	0,25	0,75	Тест
2.6	Безопасное свидание	1	0,25	0,75	Чек-лист
2.7	Цифровой след отношений	1	0,25	0,75	Настройка приватности
2.8	Итог раздела	1	0,25	0,75	Беседа
3	**Экология района (невидимые угрозы)**	**10**	**2,5**	**7,5**	
3.1	Пыль новостроек	1	0,25	0,75	Рисунок
3.2	Шум ЖД и развязок	1	0,25	0,75	Карта
3.3	Световое загрязнение	1	0,25	0,75	Фото
3.4	Замеры шума (проект)	1	0,25	0,75	График
3.5	Влияние на сон	1	0,25	0,75	Дневник сна
3.6	Аудит спальни	1	0,25	0,75	Паспорт безопасности
3.7	Химия в быту	1	0,25	0,75	Инструкция
3.8	Зеленые зоны и бетон	1	0,25	0,75	Проект

3.9	Вода и почва	1	0,25	0,75	Беседа
3.10	Итог раздела	1	0,25	0,75	
4	**Один дома и закон**	**8**	**2**	**6**	
4.1	Один дома (газ и сети)	1	0,25	0,75	Беседа
4.2	Если остановила полиция (ПДН)	1	0,25	0,75	Чек-лист
4.3	Карманники в ТЦ	1	0,25	0,75	Инструкция
4.4	Тревожный рюкзак (не для выживания, а для города)	1	0,25	0,75	Список
4.5	Безопасность в очередях и кассах	1	0,25	0,75	Чек-лист
4.6	Если потерялся в ТЦ	1	0,25	0,75	Алгоритм
4.7	Ответственность за имущество	1	0,25	0,75	Ролевая игра
4.8	Итог года	1	0,25	0,75	Защита паспорта безопасности
	Итого				

Содержание учебного плана

Раздел № 1 «Медийная грамотность (правда о районе)»

Тема № 1.1 «Фейки о районе»

Теория. Как СМИ и паблики нагнетают страх. Почему новость «В Ленинском районе орудует маньяк» собирает больше просмотров, чем «Построили новую детскую площадку».

Практика. Фактчекинг. Берем громкую новость о районе, ищем первоисточник (сайт МВД, МЧС). Проверяем фото через поиск по картинкам.

Рефлексия. Тревожность. Как новости влияют на твое желание выходить на улицу вечером?

Форма контроля. Паспорт новости: скрин, ссылка на оригинал, вердикт (Правда/Фейк/Паника).

Тема № 1.2 «Слухи в домовых чатах»

Теория. Чаты ЖК и районов в MAX и др. Эффект «сарафанного радио». Как сплетня превращается в «достоверный факт» за 2 часа.

Практика. Разбор анонимного сообщения из чата («В 3-м подъезде тараканы/консьержка ворует»). Поиск маркеров фейка (нет номера квартиры, «знакомая знакомых сказала»).

Рефлексия. Любопытство. Почему мы пересылаем страшилки, даже если не верим в них?

Форма контроля. Чек-лист «Как проверить новость из домового чата».

Тема № 1.3 «Этика стримов происшествий»

Теория. Почему нельзя снимать драки, ДТП или людей в беде ради контента. Понятие «трупного туризма». Закон о защите персональных данных и частной жизни.

Практика. Моделирование. Ученик видит «происшествие» (сценка), задача – не доставать телефон, а оценить угрозу и позвать взрослых.

Рефлексия. Равнодушие. Что чувствует пострадавший, когда на него наставляют 10 камер?

Форма контроля. Сценарий «Мои действия при ДТП (я свидетель)».

Тема № 1.4 «Фактчекинг новостей (инструменты)»

Теория. Сервисы проверки фото. Дата создания аккаунта. Геолокация комментариев.

Практика. Работа в группах. Каждой группе дается «новостной вброс», нужно за 10 минут найти 3 доказательства его ложности.

Рефлексия. Раздражение. Почему люди верят в чушь, даже когда им показывают доказательства обратного?

Форма контроля. Дебаты «Нужно ли запрещать анонимные городские паблики?».

Тема № 1.5 «Цифровая репутация района»

Теория. Как посты жителей влияют на стоимость квартир и имидж района в глазах города.

Практика. Анализ комментариев под постами о Ленинском районе. Классификация: конструктивная критика, хейт, благодарность.

Рефлексия. Гордость. За что я люблю свой район, несмотря на стройки?

Форма контроля. Пост «Один хороший день в Ленинском районе».

Тема № 1.6 «Информационная гигиена»

Теория. Почему лента новостей всегда подсовывает депрессивный контент (алгоритмы вовлеченности).

Практика. Чистка подписок. Удаление 5 пабликов, которые вызывают тревогу или злость.

Рефлексия. Зависимость. Как странно чувствует себя рука, перестав бесконечно скроллить.

Форма контроля. Скриншот «До/После» (количество подписок).

Тема № 1.7 «Безопасность в локальных сообществах»

Теория. Группы «Отдам даром», «Барахолка». Мошенники под видом соседей.

Практика. Разбор схемы «Приезжай за товаром один на адрес в новостройке». Почему нельзя ехать в пустую квартиру.

Рефлексия. Жадность. Почему желание сэкономить 1000 рублей отключает инстинкт самосохранения?

Форма контроля. Памятка «Безопасная сделка в районном чате».

Тема№ 1.8 «Итог раздела»

Теория. Информационный шум — это тоже среда обитания.

Практика. Создание «Белого списка» (3 надежных источника информации о районе: сайт УК, официальный паблик администрации, группа школы).

Рефлексия. Спокойствие. Стало ли меньше тревоги после фильтрации новостей?

Форма контроля. Защита «Белого списка».

Раздел № 2 «Безопасность отношений»

Тема № 2.1 «Интимные фото и закон»

Теория. Что такое интимные фото с точки зрения закона (ст. 242.1 УК РФ – даже если тебе 14). Почему «это только для него/нее» – иллюзия.

Практика. Анализ кейса. Фото утекло в сеть. Алгоритм: скрины, блокировка, заявление в полицию (киберполиция), психолог.

Рефлексия. Стыд. Как пережить публичный позор и почему виноват всегда преступник, а не жертва.

Форма контроля. Алгоритм действий при шантаже.

Тема № 2.2 «Сталкинг (преследование)»

Теория. Грань между настойчивостью и преследованием. Знаки: ждет у подъезда, знает расписание, пишет с фейков.

Практика. Сбор доказательств. Как правильно задокументировать преследование (скрины, фото преследователя издалека, геолокация).

Рефлексия. Страх. Почему преследователь кажется вездесущим?

Форма контроля. План безопасности: «Если меня преследуют».

Тема №2.3 «Границы на вписках»

Теория. Безопасность в пустых квартирах новостроек (родители на вахте/работе). Почему «своя квартира» не значит «безопасно».

Практика. Чек-лист вписки: кто будет из взрослых, закрытая дверь, алкоголь, незнакомцы. Оценка рисков по 10-балльной шкале.

Рефлексия. Страх упущенной выгоды (FOMO). Все идут, а я «маменькин сынок».

Форма контроля. Эссе «Цена вечеринки».

Тема № 2.4 «Давление “Докажи любовь”»

Теория. Манипуляция в романтических отношениях. Секс как доказательство чувств. Почему «нет» значит «нет» всегда.

Практика. Ролевая игра. Отработка фразы «Я не готов(а), и если ты меня любишь, ты подождешь».

Рефлексия. Одиночество. Страшно ли потерять партнера, отказав ему?

Форма контроля. Диалог (отказ под давлением).

Тема № 2.5 «Токсичная забота»

Теория. Контроль под видом любви. «Я проверяю твой телефон, потому что волнуюсь», «Я запрещаю тебе общаться с ними, они плохие».

Практика. Разбор ситуаций. Где заканчивается забота и начинается абьюз.

Рефлексия. Вина. Почему чувствуешь себя виноватым перед тем, кто тебя контролирует?

Форма контроля. Тест «Здоровые или токсичные отношения?».

Тема № 2.6 «Безопасное свидание»

Теория. Правила первых встреч. Свой транспорт, общественное место, сообщение другу (кто, где, когда, фото парня/девушки).

Практика. Написание сообщения «другу-страховке». Геолокация в реальном времени (как включить и передать).

Рефлексия. Неловкость. Почему просить друга «проверить меня» кажется стыдным?

Форма контроля. Чек-лист «Идеальное первое свидание».

Тема № 2.7 «Цифровой след отношений»

Теория. Совместные фото, отметки в соцсетях. Как это может навредить в будущем (при поступлении, работе).

Практика. Аудит совместных фото. Настройка приватности «Только я» для личных снимков.

Рефлексия. Собственничество. Почему мы хотим «запечатлеть» каждый момент?

Форма контроля. Настройки приватности галереи.

Тема № 2.8. «Итог раздела»

Теория. Любовь не требует жертв и доказательств.

Практика. Создание «Красного флага» (списка признаков, при которых нужно немедленно уходить/прекращать общение).

Рефлексия. Самоуважение. Что я никогда не позволю сделать с собой?

Форма контроля. Защита списка «Красных флагов».

Раздел № 3 «Экология района (невидимые угрозы)»

Тема № 3.1 «Пыль новостроек»

Теория. Строительная взвесь (цемент, гипс, минвата). Почему она опаснее уличной пыли. Как она оседает в легких.

Практика. Сбор пыли на скотч у стройки и у дороги. Сравнение под лупой (форма частиц).

Рефлексия. Невидимость. Почему мы не замечаем то, что нас убивает медленно?

Форма контроля. Микрофотография (рисунок того, что увидели в лупу).

Тема № 3.2 «Шум ЖД и развязок»

Теория. Децибелы. Как шум выше 55 дБ влияет на нервную систему и сон. Ночное гудение поездов.

Практика. Замер шума телефоном (приложение) в разных точках: у путей, во дворе, в спальне.

Рефлексия. Привыкание. Почему мы перестаем замечать грохот поездов по ночам?

Форма контроля. Карта шумового загрязнения района.

Тема № 3.3 «Световое загрязнение»

Теория. Как фонари новостроек и подсветка билбордов убивают мелатонин. Почему в спальне должно быть темно.

Практика. Аудит спальни. Поиск источников света (индикаторы техники, уличный фонарь в окно).

Рефлексия. Тревога. Почему спать со светом кажется безопаснее, но спать хуже?

Форма контроля. Фото спальни «До/После» (заклеенные индикаторы, шторы блэкаут).

Тема № 3.4 «Замеры шума (проект)»

Теория. Методология замеров. Влияние ветра и температуры на распространение звука.

Практика. Длительный замер (на перемене и во время урока). Построение графика шума.

Рефлексия. Концентрация. Как сложно думать, когда за окном шумно.

Форма контроля. График «Шум в течение часа».

Тема № 3.5 «Влияние на сон»

Теория. Связь шума/пыли/света с качеством сна. Почему после ночи у путей болит голова, даже если «не слышал» поезда.

Практика. Ведение дневника сна и самочувствия в течение недели.

Рефлексия. Усталость. Почему я вечно не высыпаюсь, если сплю 8 часов?

Форма контроля. Дневник сна с выводами.

Тема № 3.6 «Аудит спальни»

Теория. Микроклимат. Влажность, температура, проветривание. Пыль под кроватью.

Практика. Чек-лист аудита спальни (свежесть белья, отсутствие хлама, чистота пола).

Рефлексия. Уют. Что делает комнату безопасным местом?

Форма контроля. Паспорт безопасности спальни.

Тема № 3.7 «Химия в быту»

Теория. Запахи новостроек (фенол, формальдегид от мебели и ламината). Почему болит голова в новой квартире.

Практика. Проветривание. Расчет времени, необходимого для полной смены воздуха в комнате.

Рефлексия. Запах «новизны». Почему мы любим запах новой машины/вещей, хотя он токсичен?

Форма контроля. Инструкция «Как правильно проветривать комнату после ремонта».

Тема № 3.8 «Зеленые зоны и бетон»

Теория. Как деревья гасят шум и пыль. Почему в новых ЖК (где только газон) тяжелее дышать.

Практика. Сравнение фото (спутник) района 10 лет назад и сейчас. Расчет потери зеленых зон.

Рефлексия. Клаустрофобия. Почему среди высоток чувствуешь себя в колодце?

Форма контроля. Проект «Зеленая стена для нашего класса».

Тема № 3.9 «Вода и почва»

Теория. Сточные воды от строек в озеро-карьер. Почему там нельзя купаться (химия, кишечная палочка).

Практика. Анализ проб воды (визуальный: цвет, запах, муть) или изучение отчетов Роспотребнадзора.

Рефлексия. Брезгливость. Почему даже в жару не тянет в это озеро?

Форма контроля. Отчет «Почему озеро мертвое».

Тема №3.10 «Итог раздела»

Теория. Твой дом – это экосистема.

Практика. Создание «Экологического кодекса жителя Ленинского района».

Рефлексия. Ответственность. Что я могу сделать для своего района прямо сейчас?

Форма контроля. Защита кодекса.

Раздел № 4 «Один дома и закон»

Тема № 4.1 «Один дома (газ и сети)»

Теория. Старые плиты, утечка газа (запах, цвет пламени). Короткое замыкание в старых алюминиевых проводках новостроек 90-х.

Практика. Алгоритм: запах газа (не включать свет, открыть окна, 104). Алгоритм: искрит розетка (автомат в щитке).

Рефлексия. Паника. Как не растеряться, если пахнет газом?

Форма контроля. Репетиция (путь до газового крана и щитка с закрытыми глазами).

Тема № 4.2 «Если остановила полиция (ПДН)»

Теория. Права подростка в 14 лет. Почему нельзя «просто поговорить» без родителей или педагога.

Практика. Ролевая игра «Остановка на улице». Отработка фразы: «Я не буду разговаривать без родителей/адвоката. Вот номер мамы».

Рефлексия. Страх. Почему перед человеком в форме язык прилипает к небу?

Форма контроля. Чек-лист прав при задержании.

Тема № 4.3 «Карманники в ТЦ»

Теория. Психология толпы в очередях («Лента», «Магнит», кассы). Где лежат телефон и кошелек.

Практика. Упражнение «Невидимая рука». Как держать рюкзак и телефон в толпе.

Рефлексия. Бдительность. Как трудно следить за вещами, когда ты увлечен разговором.

Форма контроля. Инструкция «Безопасность в очереди».

Тема № 4.4 «Тревожный рюкзак (не для выживания, а для города)»

Теория. Что должно быть с собой всегда: вода, пауэрбанк, пластырь, антисептик, 100-200 рублей наличными (на случай блокировки карт).

Практика. Сбор рюкзака. Почему powerbank важнее, чем вторая кофта.

Рефлексия. Забота. Почему мы собираем вещи для других (поход), но забываем о себе на прогулку?

Форма контроля. Список содержимого городского рюкзака.

Тема № 4.5 «Безопасность в очередях и кассах»

Теория. Скимминг (накладки на терминалы). Почему нельзя отдавать карту в руки кассиру.

Практика. Осмотр банкомата/терминала на наличие посторонних деталей.

Рефлексия. Доверие. Почему мы стесняемся показаться параноиками и проверяем терминал?

Форма контроля. Чек-лист проверки платежного терминала.

Тема № 4.6 «Если потерялся в ТЦ»

Теория. Информационная стойка, охрана, полиция. Почему нельзя уходить с «доброй тетей», которая обещает отвести к маме.

Практика. Игра «Я потерялся». Поиск безопасной точки в школьном коридоре.

Рефлексия. Паника. Как заставить мозг работать, когда хочется плакать?

Форма контроля. Алгоритм действий в ТЦ.

Тема № 4.7 «Ответственность за имущество»

Теория. Если ты разбил чужой телефон/витрину. Добровольное возмещение и полиция.

Практика. Разбор кейса. Как извиняться и предлагать решение, не признавая вину под давлением.

Рефлексия. Страх. Страшно ли звонить родителям и говорить, что ты накосячил?

Форма контроля. Сценарий телефонного звонка родителям о проблеме.

Тема № 4.8 «Итог года»

Теория. Взрослость – это не когда тебе всё можно, а когда ты отвечаешь за всё.

Практика. Сборка «Паспорта безопасности 8-классника» (контакты, права, чек-листы).

Рефлексия. Готовность. Чувствую ли я себя увереннее, оставаясь один?

Форма контроля. Защита Паспорта безопасности.

Учебно-тематический план (9-й класс, 1-й год обучения, 34 часа) «ОГЭ, будущее и сложные системы»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Экзаменационный стресс и биохакинг**	**8**	**2**	**6**	
1.1	Стресс и память (кортизол)	1	0,25	0,75	График пульса
1.2	Биохакинг: сон важнее зубрежки	1	0,25	0,75	План сна
1.3	Питание мозга	1	0,25	0,75	Меню спокойствия
1.4	Экзаменационный набор	1	0,25	0,75	Список
1.5	Паническая атака в аудитории	1	0,25	0,75	Алгоритм
1.6	Тайм-менеджмент на ОГЭ	1	0,25	0,75	Карта распределения времени
1.7	Безопасность в пункте проведения экзамена	1	0,25	0,75	Чек-лист
1.8	Итог раздела	1	0,25	0,75	Беседа
2	**Профессиональные риски локации**	**8**	**2**	**6**	
2.1	Профриски: стройка (почему нельзя подрабатывать)	1	0,25	0,75	Аудит вакансий
2.2	Курьер на СИМ (развязки, собаки)	1	0,25	0,75	Инструкция
2.3	Вахтовая работа (трудовое рабство)	1	0,25	0,75	Чек-лист
2.4	Анализ вакансий (скам)	1	0,25	0,75	Аудит вакансий
2.5	Безопасность в общепите (подработка)	1	0,25	0,75	Чек-лист
2.6	Авторское право (контент)	1	0,25	0,75	Список источников со свободной лицензией
2.7	Налоги и самозанятость	1	0,25	0,75	Беседа
2.8	Итог раздела	1	0,25	0,75	Беседа
3	**Сложные социальные системы**	**10**	**2,5**	**7,5**	
3.1	Вербовка в деструктив (локальные паблики)	1	0,25	0,75	Беседа

3.2	Вандализм (ради фото)	1	0,25	0,75	Эссэ
3.3	Кибербуллинг 2.0 (фейки района)	1	0,25	0,75	План защиты школы от кибератаки
3.4	Проект «Безопасный сквер» (Часть 1)	1	0,25	0,75	Фотоотчет
3.5	Проект «Безопасный сквер» (Часть 2)	1	0,25	0,75	Эскиз проекта
3.6	Проект «Безопасный сквер» (Часть 3)	1	0,25	0,75	Скриншот
3.7	Секты в реальности	1	0,25	0,75	Разбор буклета
3.8	АУЕ и криминальная романтика	1	0,25	0,75	Беседа
3.9	Экстремизм в музыке и мемах	1	0,25	0,75	Анализ текста
3.10	Итог раздела	1	0,25	0,75	
4	**Стратегия личной безопасности**	**8**	**2**	**6**	
4.1	Интуиция (доверять предчувствию)	1	0,25	0,75	Дневник интуиции
4.2	Карта безопасности (2ГИС как инструмент)	1	0,25	0,75	Метки на карте
4.3	Аптечка для жизни (не для травм)	1	0,25	0,75	Список
4.4	Поведение при задержании (ПДН)	1	0,25	0,75	Чек-лист
4.5	Защита персональной карты безопасности	1	0,25	0,75	Карта безопасности
4.6	Защита карты (Часть 2)	1	0,25	0,75	Беседа
4.7	Эмоциональная гигиена	1	0,25	0,75	Письмо себе в будущее
4.8	Итог года и программы	1	0,25	0,75	Беседа. Наблюдение
	Итого				

Содержание учебного плана

Раздел № 1 «Экзаменационный стресс и биохакинг»

Тема № 1.1 «Стресс и память (кортизол)»

Теория. Как гормон стресса блокирует префронтальную кору. Почему при панике на экзамене «вылетает» даже то, что знал идеально.

Практика. Дыхательная техника «Квадрат» (4-4-4-4) и прогрессивная мышечная релаксация прямо за партой.

Рефлексия. Контроль. Удивительно ли, что физические действия успокаивают мысли?

Форма контроля. График пульса: замер до стресса (зачет) и после дыхания.

Тема № 1.2 «Биохакинг (сон важнее зубрежки)»

Теория. Как мозг переводит знания в долговременную память во сне. Почему ночная зубрежка – это стирание памяти, а не запись.

Практика. Расчет идеального времени отхода ко сну (циклы сна по 90 минут), чтобы проснуться в фазе быстрого сна.

Рефлексия. Жертва. Стоит ли одна ночь без сна 10 баллов на ОГЭ?

Форма контроля. План сна на неделю перед экзаменами.

Тема № 1.3 «Питание мозга»

Теория. Сложные углеводы (глюкоза) и сахар. Холин (яйца), Омега-3 (рыба), флаванолы (темный шоколад). Почему энергетики сжигают надпочечники.

Практика. Проектирование идеального экзаменационного завтрака из ассортимента супермаркета «Лента» (доступного рядом со школой).

Рефлексия. Привычка. Почему хочется шоколадку, а не гречку, когда волнуешься?

Форма контроля. Рецепт «Меню спокойствия».

Тема № 1.4 «Экзаменационный набор»

Теория. Что можно и нельзя в пункте проведения экзамена. Почему бутылка воды должна быть без этикетки.

Практика. Физическая сборка прозрачного пакета: паспорт, ручки (2 шт, черные гелевые), вода, шоколад (без фольги), салфетки, часы.

Рефлексия. Тревога. Становится ли спокойнее, когда всё собрано и лежит на столе?

Форма контроля. Фото собранного набора.

Тема № 1.5 «Паническая атака в аудитории»

Теория. Физиология приступа (нехватка воздуха, дереализация). Это не инфаркт, это спазм диафрагмы.

Практика. Техника «Заземление» (найти 5 синих предметов, 4 текстуры, 3 звука...). Дыхание в бумажный пакет (или сложенные ладони).

Рефлексия. Стыд. Страшно ли, что одноклассники увидят, что тебе плохо?

Форма контроля. Алгоритм действий при приступе.

Тема № 1.6 «Тайм-менеджмент на ОГЭ»

Теория. Распределение сил. Почему нельзя тратить всё время на первую часть.

Практика. Симуляция экзамена (на 30 минут). Решение теста с таймером. Правило «Пропусти – вернись».

Рефлексия. Спешка. Почему мы застреваем на одной сложной задаче, теряя время?

Форма контроля. Карта распределения времени.

Тема № 1.7 «Безопасность в пункте проведения экзамена»

Теория. Что делать, если стало плохо (не от стресса, а физически: диабет, аллергия, травма).

Практика. Алгоритм: поднять руку, не привлекая внимания (если тошнит), позвать организатора. Право на выход в медпункт.

Рефлексия. Страх. Почему мы терпим до последнего, боясь показаться слабыми?

Форма контроля. Чек-лист «Сигналы SOS для организатора».

Тема № 1.8 «Итог раздела»

Теория. Твое тело – твой главный инструмент на экзамене.

Практика. Создание «Карты ресурсов» (куда пойти, что съесть, как подышать).

Рефлексия. Уверенность. Что я контролирую на 100%? (Своё дыхание).

Форма контроля. Защита карты ресурсов.

Раздел № 2 «Профессиональные риски локации»

Тема № 2.1 «Профриски: стройка (почему нельзя подрабатывать)»

Теория. Трудовой кодекс. Почему подросткам (до 18 лет) запрещено работать на высоте, с электроинструментом и химикатами. Ответственность работодателя.

Практика. Разбор вакансии «Помощник на стройке за 3000 в день». Поиск 5 нарушений закона в описании.

Рефлексия. Деньги. Стоит ли риск потери пальцев 3000 рублей?

Форма контроля. Аудит вакансии.

Тема № 2.2 «Курьер на СИМ (развязки, собаки)»

Теория. Инфраструктура Ленинского района: скоростные развязки (площадь Труда/Энергетиков), промзоны, бездомные собаки.

Практика. Построение маршрута в 2ГИС для курьера. Где срезать нельзя (железка, стройка), где опасно (парк в темноте).

Рефлексия. Усталость. Почему в погоне за заказом мы забываем о ПДД?

Форма контроля. Инструкция «Безопасный маршрут курьера».

Тема № 2.3 «Вахтовая работа (трудовое рабство)»

Теория. Схемы обмана: «Приезжай, оформим, паспорт оставь в залог». Удержание документов, невыплата денег, штрафы за «порчу».

Практика. Анализ реального объявления о вахте. Проверка ИНН компании в реестре.

Рефлексия. Надежда. Почему мы верим в «золотые горы» на Севере?

Форма контроля. Чек-лист проверки работодателя.

Тема № 2.4 «Анализ вакансий (скам)»

Теория. «Набор текста», «Оператор ПК без опыта», «Сотрудник маркетплейса (выкуп товара)». Финансовые пирамиды.

Практика. Поиск 3 объявлений-ловушек на Avito/HH. Выявление маркеров (просят предоплату, залог, выкуп).

Рефлексия. Жадность. Почему «легкий заработок» всегда требует сначала заплатить вам?

Форма контроля. Галерея фейковых вакансий.

Тема № 2.5 «Безопасность в общепите (подработка)»

Теория. Травматизм на кухнях (порезы, ожоги, падения). Санитарные нормы. Почему нельзя работать больше 4 часов в день.

Практика. Осмотр своей кухни. Поиск опасностей (мокрый пол, ножи в раковине).

Рефлексия. Брезгливость. Готов ли ты работать там, где другие не соблюдают чистоту?

Форма контроля. Чек-лист проверки кухни перед сменой.

Тема № 2.6 «Авторское право (контент)»

Теория. Если ты ведешь блог или снимаешь видео. Использование чужой музыки и фото. Штрафы.

Практика. Поиск бесплатной музыки (Free Music Archive) и фото (Unsplash) для своего проекта.

Рефлексия. Творчество. Почему «из интернета» не значит «бесплатно»?

Форма контроля. Список легальных источников контента.

Тема № 2.7 «Налоги и самозанятость»

Теория. С 14 лет можно стать самозанятым. Зачем это нужно (защита при получении денег на карту).

Практика. Симуляция регистрации в «Мой налог» (без реальных данных). Расчет налога с 1000 рублей.

Рефлексия. Сложность. Почему взрослые так не любят бумажную волокиту?

Форма контроля. Схема «Как легально получить деньги за работу».

Тема № 2.8 «Итог раздела»

Теория. Работа должна давать опыт и деньги, а не проблемы со здоровьем и законом.

Практика. Создание «Резюме безопасности» (какие риски я знаю и как их избегаю).

Рефлексия. Ответственность. Готов ли я сам отвечать за свою безопасность на работе?

Форма контроля. Защита резюме.

Раздел № 3 «Сложные социальные системы»

Тема № 3.1 «Вербовка в деструктив (локальные паблики)»

Теория. Как радикальные группы используют локальные мемы и боль района (грязь, стройки, коррупция) для вербовки.

Практика. Анализ комментариев в паблике «Подслушано Ленинский район». Поиск маркеров агрессии и призывов к насилию.

Рефлексия. Злость. Почему, когда всё бесит, хочется всё разрушить?

Форма контроля. Карта радикализации (от жалобы на ЖКХ к экстремизму).

Тема № 3.2 «Вандализм на кране (ради фото)»

Теория. Руфинг и сталкинг. Физика риска ради контента. Уголовная ответственность за порчу имущества и проникновение.

Практика. Разбор фото «зацеперов» и руферов. Расчет точки невозврата (когда ветер срывает с балки).

Рефлексия. Слава. Стоит ли 1000 лайков сломанного позвоночника?

Форма контроля. Эссе «Адреналин vs Жизнь».

Тема № 3.3 «Кибербуллинг 2.0 (фейки района)»

Теория. Создание фейковых страниц района для травли школы или конкретных учеников. Координация атак в закрытых чатах.

Практика. Разбор кейса травли школы № 221 (условный). Как администратору паблика и жертве остановить волну.

Рефлексия. Стадность. Почему люди пишут гадости, скрываясь за аватаркой?

Форма контроля. План защиты школы от кибератаки.

Тема № 3.4 «Проект «Безопасный сквер» (Часть 1)»

Теория. Урбанистика малых форм. Как освещение и обзор (отсутствие «слепых зон») снижают преступность.

Практика. Выезд (или работа с картой) к пустырю/скверу у школы. Фотофиксация темных углов, сломанных лавок.

Рефлексия. Беспомощность. Почему ЖКХ не чинит это годами?

Форма контроля. Фотоотчет «Уязвимости нашего сквера».

Тема № 3.5 «Проект «Безопасный сквер» (Часть 2)»

Теория. Проектирование. Куда направить свет, где поставить лавочки (лицом к выходу), где нужен забор.

Практика. Рисование эскиза (от руки или в простом редакторе) идеального безопасного сквера.

Рефлексия. Мечта. Каким я хочу видеть место, где гуляю?

Форма контроля. Эскиз проекта.

Тема № 3.6 «Проект «Безопасный сквер» (Часть 3)»

Теория. Смета и бюрократия. Куда писать (Госуслуги.Решаем вместе, УК, депутат).

Практика. Написание реального обращения (через сервис) с приложением фото и эскиза.

Рефлексия. Надежда. Изменится ли что-то от моего письма?

Форма контроля. Отправленное обращение (скрин).

Тема № 3.7 «Секты в реальности»

Теория. Как деструктивные группы маскируются под «курсы личностного роста», «йогу» или «волонтерство».

Практика. Анализ рекламного буклета (условного) тренинга. Поиск маркеров контроля сознания (изоляция, взносы, отказ от сна).

Рефлексия. Поиск. Почему потерянные люди легко попадают в такие группы?

Форма контроля. Разбор буклета.

Тема № 3.8 «АУЕ и криминальная романтика»

Теория. Почему «понятия» привлекательны для подростков (простота, справедливость, сила). Как это ведет в тюрьму.

Практика. Разбор фраз-маркеров («ответишь за слова», «брат за брата»). Как отвечать, не вступая в конфликт.

Рефлексия. Справедливость. Почему закон кажется несправедливым, а «понятия» – честными?

Форма контроля. Диалог (отказ от «разборок»).

Тема № 3.9 «Экстремизм в музыке и мемах»

Теория. Как через рэп-баттлы и мемы распространяется язык вражды.

Практика. Анализ текста песни (без имен) на наличие скрытых призывов.

Рефлексия. Свобода слова. Где грань между шуткой и статьей?

Форма контроля. Анализ текста.

Тема № 3.10 «Итог раздела»

Теория. Сложные системы (общество, город) требуют сложного мышления.

Практика. Презентация проекта «Безопасный сквер» перед классом.

Рефлексия. Влияние. Могу ли я менять среду вокруг себя?

Форма контроля. Защита проекта.

Раздел № 4 «Стратегия личной безопасности»

Тема № 4.1 «Интуиция (доверять предчувствию)»

Теория. Что такое интуиция с точки зрения нейробиологии (мозг заметил микровыражения и звуки, но не успел осознать).

Практика. Упражнение «Внутренний будильник». Вспомнить 3 случая, когда «что-то было не так», и что это было.

Рефлексия. Тело. Как страх ощущается физически (холод в животе, волосы дыбом)?

Форма контроля. Дневник интуиции за неделю.

Тема № 4.2 «Карта безопасности (2ГИС как инструмент выживания)»

Теория. Использование карт не для маршрута, а для поиска «якорей»: круглосуточные аптеки, отделения банков, посты охраны, ОВД.

Практика. Прокладка маршрута «Дом – школа» с нанесением всех точек-убежищ (куда забежать, если страшно).

Рефлексия. Паранойя или предусмотрительность?

Форма контроля. Карта 2ГИС с кастомными метками.

Тема № 4.3 «Аптечка для жизни (не для травм)»

Теория. Что положить в карман: пластырь (от мозолей и паники), салфетки, леденцы без сахара (для мозга), наушники (от шума), powerbank.

Практика. Сбор «Набора городского выживальщика». Почему физраствор не нужен, а вода – критична.

Рефлексия. Забота. Почему мы носим с собой кучу хлама, но не берем воду?

Форма контроля. Фото содержимого карманов/маленького рюкзака.

Тема № 4.4 «Поведение при задержании (ПДН)»

Теория. Если тебя приняли «до выяснения». Право на звонок (не родителям, а адвокату/доверенному лицу). Право не свидетельствовать против себя (51 ст. Конституции).

Практика. Ролевая игра. Отработка фразы «Я несовершеннолетний. Я буду молчать до прихода родителей и адвоката».

Рефлексия. Страх. Почему полицейские кажутся страшнее бандитов?

Форма контроля. Чек-лист прав в отделении.

Тема № 4.5 «Защита персональной карты безопасности»

Теория. Обобщение всех знаний за 5 лет.

Практика. Создание финальной интерактивной карты (2ГИС/бумага), где отмечены: стройки, ЖД, темные зоны, точки помощи, места вербовки, экологические угрозы.

Рефлексия. Целостность. Как всё это связано в одну систему?

Форма контроля. Финальная карта.

Тема № 4.6 «Защита карты (Часть 2)»

Теория. Презентация стратегии выживания в своем районе.

Практика. Выступление «Мой маршрут домой (риски и решения)».

Рефлексия. Экспертность. Я знаю свой район лучше, чем Яндекс.

Форма контроля. Устный зачет.

Тема № 4.7 «Эмоциональная гигиена»

Теория. Как не выгореть от знаний об опасностях. Право на радость и беспечность.

Практика. Техника «Безопасное место» (медитация/визуализация).

Рефлексия. Жизнь. Как жить, зная всё это, и не сойти с ума?

Форма контроля. Письмо себе в будущее.

Тема № 4.8 «Итог года и программы»

Теория. Безопасность – это не отсутствие угроз, а умение их видеть и обходить.

Практика. Игра «Черный ящик». Учитель описывает ситуацию, класс должен применить навык из любого года обучения (5-9 класс).

Рефлексия. Путь. Кем я был в 5 классе и кто я сейчас?

Форма контроля. Наблюдение.

1.4. Планируемые результаты

5 класс «Я и моя территория (от двора до стройки)»

В результате освоения программы обучающиеся:

– Будут знать «язык стройки» (значение сигнальных лент, ограждений и касок), правила поведения у воды (карьер) и алгоритм действий, если мяч улетел в опасную зону; признаки ядовитых растений нашей полосы.

– Будут иметь представление о физике обрушения (почему нельзя сидеть на краю плиты) и слепых зонах водителя грузовика.

– Смогут объяснить, почему фото из окна с геолокацией может выдать адрес дома; почему нельзя доверять незнакомцам, даже если они выглядят добрыми.

– Смогут провести исследование ментальную карту своего маршрута «Дом – школа», отметив на ней реальные точки опасности (открытые люки, темные углы).

– Смогут выполнить и презентовать проект-эскиз «Идеальный безопасный двор» и защитить свой маршрут перед классом.

– Сформируют чувство ответственности за свой цифровой след (базовое) и эмпатию (умение поддержать друга словами).

– Смогут применить алгоритм громкого отказа («Нет!») и технику шага назад при нарушении личных границ.

– Приобретут опыт безопасной коммуникации со старшеклассниками и самостоятельного ориентирования в знакомом дворе.

6 класс «Цифровая тень и физические границы»

В результате освоения программы обучающиеся:

– Будут знать правила настройки приватности в мессенджерах, алгоритм звонка в 112 и признаки панической атаки.

– Будут иметь представление о метаданных фотографий (как фото выдает адрес) и устройстве Wi-Fi сетей в общественных местах.

– Смогут объяснить разницу между реальной угрозой и панической атакой; почему «просто подержи пакет» – это опасная манипуляция.

– Смогут провести исследование аудит своего цифрового следа (поиск старых фото с геометками) и проверку безопасности домашней Wi-Fi сети.

– Смогут выполнить и презентовать памятку «Безопасный Wi-Fi» и алгоритм действий при запахе газа дома.

– Сформируют критическое отношение к информации из домовых чатов и чувство цифровой ответственности.

– Смогут применить технику саморегуляции «5-4-3-2-1» при стрессе и вежливый отказ взрослому человеку.

– Приобретут опыт фиксации доказательств травли (скриншоты) и оказания первой помощи при обмороке (от духоты).

7 класс «Экстремальная среда и групповая динамика»

В результате освоения программы обучающиеся:

– Будут знать физику высоты (центр тяжести), свойства скользких материалов, правила поведения в толпе и алгоритм деэскалации конфликта.

– Будут иметь представление о групповой динамике (роли в буллинге) и психологии толпы (эффект размывания ответственности).

– Смогут объяснить почему нельзя повторять опасные трюки из видео (руфинг) и как работает манипуляция «Слабо?».

– Смогут провести исследование замер уровня шума от железной дороги телефоном и анализ освещенности улиц в своем квартале.

– Смогут выполнить и презентовать карту «Слепые зоны нашего района» и инструкцию по безопасному поведению на ЖД-платформе.

– Сформируют стойкость к давлению группы (умение сказать «Я не пойду») и осознание ценности своего здоровья.

– Смогут применить навыки активного слушания и техники выхода из агрессивного диалога.

– Приобретут опыт командной работы при разборе сложных кейсов и безопасного перемещения по району в темное время суток.

8 класс «Сепарация и ответственность»

В результате освоения программы обучающиеся:

– Будут знать алгоритм действий при ЧП дома (газ, искрение), права подростка при задержании (ПДН) в 14 лет и признаки небезопасных отношений (сталкинг).

– Будут иметь представление о медийной манипуляции (как создаются фейки о районе) и экологии быта (влияние шума и пыли на сон).

– Смогут объяснить почему «вписки» в пустых квартирах новостроек опасны и как работает эмоциональный шантаж («Докажи любовь»).

– Смогут провести исследование аудит своей спальни на предмет светового и шумового загрязнения, анализ слухов в районном паблике.

– Смогут выполнить и презентовать «Паспорт безопасности 8-классника» (контакты, права, чек-листы) и карту «Эхо-камеры нашего района».

– Сформируют готовность к самостоятельной жизни (один дома) и нетерпимость к нарушению личных границ.

– Смогут применить навыки фактчекинга новостей и ведения диалога с представителями власти.

– Приобретут опыт сбора «тревожного рюкзака» и написания официального обращения в УК или администрацию.

9 класс «ОГЭ, будущее и сложные системы»

В результате освоения программы обучающиеся:

– Будут знать признаки вербовки в деструктивные группы, риски первой работы (курьер, стройка), связь «кортизол = потеря памяти» и основы биохакинга (сон/еда).

– Будут иметь представление о системном анализе (как экология района влияет на здоровье) и трудовом праве для подростков.

– Смогут объяснить почему «легкий заработок» в интернете часто является уголовным преступлением и как различные приложения могут спасти жизнь.

– Смогут провести исследование анализ реальных вакансий в соцсетях на предмет скама и проектирование «Безопасного сквера» (смета, эскиз, обращение).

– Смогут выполнить и презентовать социальный проект по благоустройству территории и персональную «Карту безопасности» маршрута в приложениях.

– Сформируют гражданскую активность (желание менять среду) и профессиональную ответственность.

– Смогут применить техники управления стрессом на экзамене и навыки публичных выступлений (защита проекта).

– Приобретут опыт написания официальных писем в органы власти, анализа рисков и долгосрочного планирования своей подготовки к ОГЭ.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Модуль	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год обучения	Сентябрь	Май	34	34	1 раз в неделю по 1 часу
2-й год обучения	Сентябрь	Май	34	34	1 раз в неделю по 1 часу
3-й год обучения	Сентябрь	Май	34	34	1 раз в неделю по 1 часу

4-й год обучения	Сентябрь	Май	34	34	1 раз в неделю по 1 часу
5-й год обучения	Сентябрь	Май	34	34	

2.2. Условия реализации Программы

– реальная и доступная совокупность условий реализации программы (материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение, кадровое обеспечение).

Учебные помещения

– Учебные кабинеты
– Кабинет ПДД
– Кинозал
– Конференц-зал
– Актовый зал
– Вестибюль
– Рекреации зальные

Материально-техническое обеспечение

Учебные кабинеты

– 19 парт;
– 36 стульев;
– рабочее место учителя;
– компьютер;
– МФУ;
– документ-камера,
– рельсовая система досок с интерактивной доской;

Кабинет ПДД

– Электрифицированный стенд «Дорожные правила для малышей и их родителей»
– Двухсторонняя магнитно-маркерная доска «Азбука дорожного движения» на разборной стойке.
– Настольно-напольная игра «Элементы города и дорожного движения».
– Четырехсторонний перекресток.
– Комплект стоек с дорожными знаками.
– Комплект элементов для отработки и проверки навыков фигурного вождения.

– Комплект стоек и фишек для моделирования игровых и дорожных ситуаций.
– Беспроводной светофор.
– Веломобили (3 шт.).
– Костюм «Полицейский ДПС».
– Набор автомобилиста. Сумка, ОП-2, аптечка, знак

Кинозал

– Акустическая система
– Медиаплеер Dune HD Premier 4K Pro
– 120” Лазерный телевизор Hisense Laser TV 120L5H, 4K Ultra HD, серебристый, СМАРТ ТВ, VIDAA

Конференц-зал

– Проектор Sonnoc SNP-LC701LU
– Презентационный компьютер
– Акустическая система
– Экран DIGIS VELVET DSVFS-16909L
– Видеокамера AVCLink P12

Актовый зал

– Комплект видеосистемы
– Комплект подсистемы озвучивания
– Трибуна мультимедийная

Вестибюль

– Интерактивная панель GAOKEVIEW 65” (2 шт.)
– Медиаплеер Vivitek NOVODS MINI (DS100)
– Информационный профессиональный дисплей Elittech LK-LK-55US1AX

Рекреации зальные

– Информационный профессиональный дисплей Elittech LK-LK-55US1AX (4 шт.)
– Информационные стенды

– Стенд-панно тематический для оформления экрана в начальной школе «ПДД»

– Стенд-панно тематический для оформления экрана в начальной школе «Пожарная безопасность»

Информационное обеспечение

– Электронные образовательные ресурсы (аудио, видео), специальные компьютерные программы, информационные технологии.

– Мультимедийная учебно-методическая программа на флеш-накопителе «Азбука дорожной науки».

– Раздел «Безопасность» https://s-221.edusite.ru/magicpage.html?page=587630 на официальном сайте школы https://s-221.edusite.ru/

– Госпаблик ВКонтакте https://vk.com/nskschool221

– Канал в VK Видео https://vkvideo.ru/@nskschool221

– Канал в MAX https://max.ru/id5404318969_gos

– Канал на Rutube https://rutube.ru/channel/45997956/

Кадровое обеспечение

Реализация программы «Безопасная среда» осуществляется силами действующих педагогических работников образовательного учреждения, в первую очередь – классными руководителями. Такой подход обеспечивает системность, непрерывность воспитательной работы и позволяет интегрировать вопросы безопасности в общую образовательную и воспитательную траекторию класса.

2.3. Формы аттестации

Оценка образовательных результатов носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностируют мотивацию достижений личности.

Текущий контроль включает следующие формы: наблюдение, контроль практических и творческих работ, самостоятельность работы и другие.

Формы аттестации: творческая работа, выставка, конкурс, открытые уроки, защита творческих работ, проектов, конференция, зачетные занятия и другие**.**

Во время проведения занятий предусмотрены различные методы диагностики: наблюдение, беседа, опрос, творческие работы на заданную тему.

2.4. Оценочные материалы

Результаты обучения по программе «Безопасная среда» представляют собой систему диагностики развития способностей и личностных качеств учащихся.

Они отслеживаются по результатам:

− предметных достижений;

− метапредметных достижений;

− личностных достижений.

С целью отслеживания результативности освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы разработаны следующие **критерии и способы диагностики**:

Оценивание развития учащихся возможно на основе следующего перечня компетенций:

– сформированность навыков безопасного поведения в различных ситуациях;

– способность чётко донести информацию о ситуации по телефону и в мессенджерах до специальных служб, родителей;

– целеполагание и планирование результата;

– проектирование и реализация жизненного цикла проекта;

– эффективная работа командах.

Параметры оценивания:

Высокий уровень (оценивается в 3 б.), средний уровень (оценивается в 2 б.), низкий уровень (оценивается в 1 балл)

Уровень освоения программы:

Высокий уровень – от 10-12 баллов (освоил программу)

Средний уровень – от 6-9 (освоил программу в необходимой степени)

Низкий уровень – ниже 6 баллов (не освоил программу)

Показатели результативности программы диагностируются следующим образом:

Планируемый результат	**Критерии**	**Показатели**	**Методы диагностики**
Предметные результаты			
Сформирована мотивация обучающихся к безопасному поведению	Устойчивый интерес обучающихся к безопасному поведению	Обучающиеся проявляют высокий интерес	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение
Созданы необходимые условия для поддержки детей	Доступность и вариативность мероприятий для детей	дети активно принимают участие в конференциях и конкурсах по безопасности	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение, творческое задание
Метапредметные результаты			
Развит интерес к познанию	Развита научная картина мира	Проявляют интерес к познанию правил безопасности	Педагогическое наблюдение
Созданы необходимые условия для формирования безопасного поведения	Мотивированный выбор профессии	Успешно действуют и принимают решения в нестандартных (чрезвычайных) ситуациях	Беседа
Личностные результаты			
Способствовать формированию адекватной самооценки	Адекватная самооценка	Представление о своих личных качествах максимально приближены к реальному уровню их развития	Педагогическое наблюдение
Способствовать воспитанию собственного мировоззрения, способности к аналитическому мышлению и	Развитое критическое мышление	Умеет ставить под сомнение любые выводы, анализирует информацию и её источник	Педагогическое наблюдение

критическому отношению к окружающей действительности			
Способствовать формированию активной жизненной позиции на основе культурных ценностных ориентиров	Активная жизненная позиция	Активен, целеустремлен, ответственен, духовно развит	Педагогическое наблюдение

2.5. Методические материалы

Методы обучения

1. **Проблемно-исследовательский метод**, предполагающий собственную активность ребенка по порождению и постановке проблемы, поиску и осуществлению ее решения, обеспечивающий «субъективное открытие мира самим ребенком». Этот метод позволяет поставить ребенка в позицию исследователя, познающего окружающий мир с его закономерностями, противоречиями и загадками.

Продуктивное применение метода открытия (или исследования) как единицы обучения, обеспечивающего творческое развитие ребёнка в процессе приобретения новых знаний, предполагает наличие некоторых этапов проведения исследования, которые в той или иной мере соотносятся с различными этапами цикла продуктивного мыслительного акта. Существует две разновидности мыслительного процесса – индукция (процесс перехода от отдельных, частных подробностей к связному, «общему» взгляду на что-то) и дедукция (процесс начинается с общего и идёт обратно к частному, соединяя и связывая его). В связи с этим выделяется индуктивное и дедуктивное исследование.

2. **Проблемный диалог** – центральный метод. При данном методе берётся какая-либо идея, выдвигается гипотеза и собираются факты, которые доказывают или опровергают эту гипотезу. Существует два пути в построении уроков с использованием данного метода: 1) дедуктивный - учитель выдвигает гипотезу, учащиеся подбирают факты. 2) индуктивный - учащиеся начитывают материал по теме, собирают факты, а затем делают выводы и обобщения.

3. **Классический диалог**. При решении любой проблемы мнения людей могут разделиться. Учим детей решать проблемы цивилизованным путём – в аргументированном споре. Главные действующие лица классического диалога:

– защитник - выдвигает аргументы «за»;
– противник - выдвигает аргументы «против»;
– посредник - выбирает лучшие из 2 точек зрения;

– все учащиеся - судьи;
– учитель - ведущий.

В классическом диалоге оценивается:
1) обоснованность доказательства;
2) умение вести диалог (слушать друг друга).

4. **Мозговой штурм** – метод коллективного решения проблемы. Ставится какая-то проблема, каждый ученик высказывает своё решение, все решения записываются на доске. Здесь критика запрещена и каждая идея, даже шуточная или нелепая, поощряется. Теперь надо выбрать самую удачную идею, которая поможет решить проблему. Для этого выбираются критерии, по которым будет оцениваться каждое решение.

5. **Эмпирическое исследование – применение** (исследование, основанное на проведении простейших опытов, наблюдений, анализе собственных впечатлений, результатов той или иной деятельности).

Всем типам занятий МДО присущи основные черты:
– гипотеза (обобщение),
– самостоятельный подбор фактов детьми (групповое исследование),
– большой информативный материал,
– междисциплинарность,
– классификация (организация информации),
– связывание фактов,
– методы исследования,
– проблемность обучения.

Педагогические технологии

Компьютерная технология − обобщённое название технологий, отвечающих за хранение, передачу, обработку, защиту и воспроизведение информации с использованием компьютеров.

Технология индивидуализации обучения – это модель организации учебного процесса, при которой педагог взаимодействует с одним конкретным учащимся, посредством специально отобранных методов и средств, исходя из индивидуальных особенностей и потребностей данного учащегося.

Групповые технологии − такая форма предусматривает деление обучаемых на несколько групп, где дети получают специальные упражнения, для решения учебных задач. Действия выполняются под строгим контролем преподавателя.

Технология коллективной творческой деятельности – это система философии, условий, методов, приемов и организационных форм воспитания, обеспечивающих формирование и творческое развитие коллектива взрослых и детей на принципах гуманизма.

Игровые технологии. Игра – это вид деятельности в ситуациях, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.

Технология проектного обучения – один из способов организации эффективного образовательного процесса, основанного на личностной ориентации и направленного на формирование у учащихся таких качеств как самостоятельность, инициативность и способности к творчеству.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Форма организации учебного занятия

Форма проведения учебных занятий: индивидуально-групповая.

Групповая форма обучения − основная форма проведения занятий. Коллективная деятельность помогает сделать процесс обучения и воспитания более результативным, успешным.

Индивидуальная форма обучения предусматривает работу с детьми, успешно осваивающими программу. Педагог организует углубленное изучение тем занятий или индивидуальные задания.

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель и задачи воспитания обучающихся. Современный национальный воспитательный идеал – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая цель воспитания в общеобразовательной организации – личностное развитие школьников, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует педагогов не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных задач:

− реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

− реализовывать потенциал классного руководства в воспитании школьников, поддерживать активное участие классных сообществ в жизни школы;

− вовлекать школьников в кружки, секции, клубы, студии и иные объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, реализовывать их воспитательные возможности;

− использовать в воспитании обучающихся возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с учащимися;

− инициировать и поддерживать ученическое самоуправление – как на уровне школы, так и на уровне классных сообществ;

− поддерживать деятельность функционирующих на базе школы детских общественных объединений и организаций;

− организовывать для школьников экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;

− организовывать профориентационную работу со школьниками; − организовать работу школьных медиа, реализовывать их воспитательный потенциал;

− развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности;

– организовать работу с семьями школьников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в школе интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения школьников.

Направления воспитания

Программа реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности общеобразовательной организации по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС:

– гражданское воспитание – формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, изучение и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина России;

– патриотическое воспитание – воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

– духовно-нравственное воспитание – воспитание на основе духовнонравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям;

– эстетическое воспитание – формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

– физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия – развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

– трудовое воспитание – воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в

продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

– экологическое воспитание – формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;

– воспитание ценностей научного познания – воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей

Целевые ориентиры результатов воспитания

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие целевые ориентиры, которым необходимо уделять чуть большее внимание на разных уровнях общего образования:

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования

Гражданское воспитание

Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.

Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.

Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправлении, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной.

Патриотическое воспитание

Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.

Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.

Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.

Знающий и уважающий достижения нашей Родины – России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения героев и защитников Отечества в прошлом и современности.

Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

Духовно-нравственное воспитание

Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).

Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.

Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.

Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.

Проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

Эстетическое воспитание

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.

Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей.

Сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Трудовое воспитание

Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.

Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.

Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.

Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье,

общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.

Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

Экологическое воспитание

Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.

Сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе.

Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

Ценности научного познания

Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.

Ориентированный в деятельности на систему научных представлений о закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.

Развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).

Демонстрирующий навыки наблюдения, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

Содержательный раздел

Уклад общеобразовательной организации

Образовательная организация находится в районе Западного жилмассива (жилой комплекс «Радуга Сибири»), левого берега, города Новосибирска. Находясь далеко от центра мегаполиса, в отдалении от городской суеты, школа имеет свой неповторимый уклад. История учреждения начинается в 2023 году.

Разработан логотип организации, креативное оформление пространственных зон (холлы, рекреации, кабинеты) в контексте реализации плана дополнительного образования и рабочей программы воспитания.

Разработан логотип программы.



2.7. Календарный план воспитательной работы

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ МАОУ СОШ 221 на учебный год		
Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки
День гражданской обороны	Беседа, презентация	04.10.
День специалиста по безопасности в России	Беседа, презентация	12.11
Международный день защиты информации	Беседа, презентация	13.11
День спасателя Российской Федерации	Беседа, презентация	27.12
День защитника Отечества	Беседа, презентация	23.02
День пожарной охраны Российской Федерации	Беседа, презентация	30.04

Список литературы

1. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. , Кондрыкинская Л.А. Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице. – М.: Просвещение, 2008Ваша

безопасность в экстремальных ситуациях (советы специалистов) / под ред. Елисеев А.М., 2020 – 123 с.

2. Волович В. Г. Академия выживания / В. Г. Волович. - М.:Толк, 1995

3. Волович В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации / В. Г. Волович. - М: Знание, 1990

4. Гостюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций / А. В. Гостюшин. - М.: Зеркало, 1994

5. Гражданская оборона - М.: Воениздат, 2019

6. Кирьянов В.Н. Дорожная безопасность: Учебно-методическое пособие - М.: Третий Рим, 2006.- 78 с.

7. Кузнецов М.И., Латчук В.Н. Личная безопасность школьника, 2021

8. Лифлянский, В. Г. и др. Лечебные свойства пищевых продуктов / В. Г. Лифлянский, В. В. Закревский, М. Н. Андронова, - М.: Терра, 1996

9. Новейшая энциклопедия выживания / под ред. Тимошина Т. – М.: АСТ – Астрель.

10. Поляков, В. В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е.А. Сербаринов. - М, 1992

11. Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах. - М.: Воениздат, 1990

12. Справочник лекарственных растений. - М., 1999

13. Справочные данные о чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и экологического происхождения. - Ч. 2 - М.: МЧС, 1995

14. Учебник спасателя. Под ред. Воробьева Ю.Л., 2020

15. Чрезвычайные ситуации и защита от них / сост. А. Бондаренко. - М., 2018

16. Энциклопедия по безопасности для школьников/ под общей редакцией В.А.Пучкова., М.:2022 г.

17. Основы медицинских знаний / В.Г. Бубнов, Н.В, Бубнова, М.: АСТ-Астрель, 2024

Приложение 1

ПАСПОРТ
программы для Навигатора дополнительного образования
«Безопасная среда (5-9 классы)»

Раздел	Содержание раздела
1. Вкладка «Основное»	
Полное наименование программы	Официальное наименование программы без сокращений, строчными буквами, в кавычках «ёлочки» (объем: не более 250 символов) *Например: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шахматы»*
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Безопасная среда (5-9 классы)»
Публичное наименование программы	Наименование программы для каталога начинается со слова «Программа», после которого следует наименование программы в кавычках «ёлочки» (объем: не более 65 символов). *Например: Программа «Шахматы»*
	Программа «Безопасная среда (5-9 классы)»
Краткое описание программы	Краткое описание программы для каталога (объем: не более 140 символов), привлекающее внимание детей и их родителей (законных представителей) и дающее представление о виде деятельности
	Инновационный и современный подход к образованию в области безопасности, соответствующий актуальным потребностям общества и времени.
2. Вкладка «Описание»	
Описание программы	Мотивирующий текст, ориентированный на детей и их родителей (законных представителей): – объем: не более 2-х абзацев по 2-3 предложения в каждом; – форматирование: абзацы разделены двойным интервалом (Enter); – стиль: живой, привлекательный, избегание официально-делового стиля; содержание: избегание дублирования (копирования) текста программы
	Подросток хочет свободы, а родитель хочет гарантий безопасности – это нормально. Наш район (от строящихся ЖК до железной дороги) полон скрытых рисков, но мы не будем просто перечислять их. На занятиях дети освоят конкретные навыки (научатся

	читать городскую среду как карту, противостоять манипуляциям в сети и моментально гасить панику с помощью проверенных дыхательных техник). Смартфон на наших уроках станет не врагом, а навигатором и кнопкой SOS. Результат программы – это ваше спокойствие и самостоятельность вашего ребенка. Он будет знать, как вести себя при встрече с незнакомцем, как защитить личные данные от мошенников и как грамотно отказать друзьям, предлагающим риск. Мы не изолируем детей от мира, а даем им «ключи» от него, учим анализировать ситуацию, доверять чутью и превращать любую прогулку в безопасное приключение.
Содержание программы	Описание программы простым и понятным языком, ориентированным на детей и их родителей (законных представителей): – объем: не более 4-х коротких абзацев; – форматирование: абзацы разделены двойным интервалом (Enter); – содержание: избегание дублирования (копирования) текста программы Структура описания программы: – перечень основных разделов и тем (без указания количества часов); – виды и формы практической деятельности, в которой будут участвовать дети, а также какие ключевые компетентности (метапредметные) формируются в ходе занятий и как это происходит; – доступные для детей социально-значимые и конкурсные мероприятия; – уровень программы (при наличии), срок ее реализации и общий объем.
	Перечень основных разделов и тем: **5-й класс «Я и моя территория (от двора до стройки)»** 1. Урбанистика двора и стройплощадка 2. Магия воды (озеро-карьер) 3. Железная дорога, невидимые угрозы 4. Коммуникация (свои и чужие) **6-й класс «Цифровая тень и физические границы»** 1. Геопозиция и цифровая тень 2. Первая психологическая помощь

	3. Урбанистика (скрытые угрозы района) 4. Социальные манипуляции и закон **7-й класс «Экстремальная среда и групповая динамика»** 1. Физика выживания (стройка и карьеры) 2. Психология толпы и групп 3. Транспортные артерии (ЖД и СИМ) 4. Психологическая самооборона **8-й класс «Сепарация и ответственность»** 1. Медийная грамотность (правда о районе) 2. Безопасность отношений 3. Экология района (невидимые угрозы) 4. Один дома и закон **9-й класс «ОГЭ, будущее и сложные системы»** 1. Экзаменационный стресс и биохакинг 2. Профессиональные риски локации 3. Сложные социальные системы 4. Стратегия личной безопасности **Виды и формы практической деятельности:** Вместо скучной теории мы предлагаем детям стать «детективами безопасности» нашего Ленинского района. Они будут выходить на улицы, чтобы фотографировать опасные «слепые зоны» и открытые люки. Научатся проектировать идеальные безопасные дворы на бумаге, разыгрывать в классе сложные диалоги с манипуляторами и настраивать приватность смартфонов друг другу, а в процессе этих живых квестов, симуляций и проектных мастерских ребята научатся главному –сохранять холодный рассудок в стрессе, работать в команде, превращать любой страх в план действий и использовать свой телефон не для тревоги, а как надежный щит и навигатор по реальной жизни. **Доступные для детей социально-значимые и конкурсные мероприятия:** – Школьные мероприятия и акции

	– Всероссийские конкурсы «Безопасное детство», «Безопасность глазами детей», «Стоп, угроза. Территория безопасности» и др. **Уровень программы (при наличии), срок ее реализации и общий объем:** Уровень программы – базовый Срок реализации – 5 лет Общий объем – 170 часов
Цель программы	Цель программы, отражающая образовательный результат
	Формирование у подростков модели безопасного поведения и психологической устойчивости, позволяющей им осознанно ориентироваться в урбанистической среде своего района, эффективно противостоять современным цифровым и социальным угрозам, а также самостоятельно проектировать безопасное пространство вокруг себя.
Ожидаемые результаты	Описание ожидаемых результатов с использованием следующего формата: «В результате освоения программы обучающиеся: будут знать…; иметь представление…; смогут объяснить…; смогут провести исследование…; смогут выполнить и презентовать…; сформируют…; смогут применить…; приобретут опыт… и др.»
	5 класс «Я и моя территория (от двора до стройки)» В результате освоения программы обучающиеся: – Будут знать «язык стройки» (значение сигнальных лент, ограждений и касок), правила поведения у воды (карьер) и алгоритм действий, если мяч улетел в опасную зону; признаки ядовитых растений нашей полосы. – Будут иметь представление о физике обрушения (почему нельзя сидеть на краю плиты) и слепых зонах водителя грузовика. – Смогут объяснить почему фото из окна с геолокацией может выдать адрес дома; почему нельзя доверять незнакомцам, даже если они выглядят добрыми. – Смогут провести исследование ментальную карту своего маршрута «Дом – школа», отметив на ней реальные точки опасности

	(открытые люки, темные углы). – Смогут выполнить и презентовать проект-эскиз «Идеальный безопасный двор» и защитить свой маршрут перед классом. – Сформируют чувство ответственности за свой цифровой след (базовое) и эмпатию (умение поддержать друга словами). – Смогут применить алгоритм громкого отказа («Нет!») и технику шага назад при нарушении личных границ. – Приобретут опыт безопасной коммуникации со старшеклассниками и самостоятельного ориентирования в знакомом дворе. **6 класс «Цифровая тень и физические границы»** В результате освоения программы обучающиеся: – Будут знать правила настройки приватности в мессенджерах, алгоритм звонка в 112 и признаки панической атаки. – Будут иметь представление о метаданных фотографий (как фото выдает адрес) и устройстве Wi-Fi сетей в общественных местах. – Смогут объяснить разницу между реальной угрозой и панической атакой; почему «просто подержи пакет» — это опасная манипуляция. – Смогут провести исследование аудит своего цифрового следа (поиск старых фото с геометками) и проверку безопасности домашней Wi-Fi сети. – Смогут выполнить и презентовать памятку «Безопасный Wi-Fi» и алгоритм действий при запахе газа дома. – Сформируют критическое отношение к информации из домовых чатов и чувство цифровой ответственности. – Смогут применить технику саморегуляции «5-4-3-2-1» при стрессе и вежливый отказ взрослому человеку. – Приобретут опыт фиксации доказательств травли (скриншоты) и оказания первой

	помощи при обмороке (от духоты). **7 класс «Экстремальная среда и групповая динамика»** В результате освоения программы обучающиеся: – Будут знать физику высоты (центр тяжести), свойства скользких материалов, правила поведения в толпе и алгоритм деэскалации конфликта. – Будут иметь представление о групповой динамике (роли в буллинге) и психологии толпы (эффект размывания ответственности). – Смогут объяснить почему нельзя повторять опасные трюки из видео (руфинг) и как работает манипуляция «Слабо?». – Смогут провести исследование замер уровня шума от железной дороги телефоном и анализ освещенности улиц в своем квартале. – Смогут выполнить и презентовать карту «Слепые зоны нашего района» и инструкцию по безопасному поведению на ЖД-платформе. – Сформируют стойкость к давлению группы (умение сказать «Я не пойду») и осознание ценности своего здоровья. – Смогут применить навыки активного слушания и техники выхода из агрессивного диалога. – Приобретут опыт командной работы при разборе сложных кейсов и безопасного перемещения по району в темное время суток. **8 класс «Сепарация и ответственность»** В результате освоения программы обучающиеся: – Будут знать алгоритм действий при ЧП дома (газ, искрение), права подростка при задержании (ПДН) в 14 лет и признаки небезопасных отношений (сталкинг). – Будут иметь представление о медийной манипуляции (как создаются фейки о районе)

	и экологии быта (влияние шума и пыли на сон). – Смогут объяснить почему «вписки» в пустых квартирах новостроек опасны и как работает эмоциональный шантаж («Докажи любовь»). – Смогут провести исследование аудит своей спальни на предмет светового и шумового загрязнения, анализ слухов в районном паблике. – Смогут выполнить и презентовать «Паспорт безопасности 8-классника» (контакты, права, чек-листы) и карту «Эхо-камеры нашего района». – Сформируют готовность к самостоятельной жизни (один дома) и нетерпимость к нарушению личных границ. – Смогут применить навыки фактчекинга новостей и ведения диалога с представителями власти. – Приобретут опыт сбора «тревожного рюкзака» и написания официального обращения в УК или администрацию. **9 класс «ОГЭ, будущее и сложные системы»** В результате освоения программы обучающиеся: – Будут знать признаки вербовки в деструктивные группы, риски первой работы (курьер, стройка), связь «кортизол = потеря памяти» и основы биохакинга (сон/еда). – Будут иметь представление о системном анализе (как экология района влияет на здоровье) и трудовом праве для подростков. – Смогут объяснить почему «легкий заработок» в интернете часто является уголовным преступлением и как различные приложения могут спасти жизнь. – Смогут провести исследование анализ реальных вакансий в соцсетях на предмет скама и проектирование «Безопасного сквера» (смета, эскиз, обращение). – Смогут выполнить и презентовать социальный

	проект по благоустройству территории и персональную «Карту безопасности» маршрута в приложениях. – Сформируют гражданскую активность (желание менять среду) и профессиональную ответственность. – Смогут применить техники управления стрессом на экзамене и навыки публичных выступлений (защита проекта). – Приобретут опыт написания официальных писем в органы власти, анализа рисков и долгосрочного планирования своей подготовки к ОГЭ.
Особые условия	Информация об особых условиях реализации программы (при наличии). Например: ограничения по состоянию здоровья, платная программа и др.
	Обучение бесплатное. Специального отбора нет. По программе могут обучаться дети, имеющие статус ограничения возможности здоровья (ОВЗ). На основе заключения ТПМПК разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут (ИОМ).
Преподаватели	Информация (структурирована и отформатирована) обо всех педагогах, участвующих в реализации программы: Обязательные сведения для каждого педагога: – фамилия, имя, отчество (полностью); – занимаемая должность; – уровень профессионального образования (высшее, среднее профессиональное); квалификация, звание, ученая степень (при наличии). Дополнительные сведения: – не более 2-х значимых профессиональных достижений; – уникальные качества педагога в его предметной области. Например: мастер народных промыслов, профессиональный фотограф, дизайнер, эксперт и др.
	Программа реализуется классными руководителями **Базарова Наталья Леонидовна**, учитель биологии Уровень образования: высшее, Костанайский государственный университет им.Байтурсынова, 1997 г. Направление подготовки и/или специальность: биология. Квалификация: биолог, преподаватель. Без квалификационной категории.

	Разуваева Ирина Валерьевна, социальный педагог Уровень образования: высшее, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Якутский государственный университет имени М.К. Аммосова», 2008 г. Направление подготовки и/или специальность: педагогика и методика начального образования. Квалификация: учитель начальных классов. Без квалификационной категории. Кандалов Ролан Анатольевич, учитель английского языка Уровень образования: высшее, Гулистанский Государственный Университет, 2005 г. Направление подготовки и/или специальность: романо-германская филология. Квалификация: бакалавр (профиль: Романо-германская филология). Без квалификационной категории. **Никина Юлия Сергеевна**, учитель физической культуры Уровень образования: высшее, ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им.А.И.Герцена», 2025 г. Направление подготовки и/или специальность: физическая культура. Квалификация: бакалавр (направленность: «Физкультурно-оздоровительные технологии»). Без квалификационной категории. **Быкова Наталья Владимировна**, педагог-библиотекарь Уровень образования: высшее. ГОУ ВПО «Новосибирский государственной педагогический университет», 2007 г. Направление подготовки и/или специальность: специальная дошкольная педагогика и психология Квалификация: педагог-дефектолог для работы с детьми дошкольного возраста с отклонениями в развитии.

	Без квалификационной категории. **Павлова Ксения Вячеславовна**, учитель английского языка Уровень образования: высшее, ФГБОУ ВО «НГПУ», 2016. ФГБОУ ВО «НГПУ», 2020 г. Направление подготовки и/или специальность: педагогическое образование. Квалификация: бакалавр (профиль образовательной программы: Иностранный (английский) язык). Магистр (профиль образовательной программы: Научно-методическая деятельность). Первая квалификационная категория. **Епанчинцева Дарья Алексеевна**, учитель русского языка и литературы Уровень образования: высшее, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», 2025 г. Направление подготовки и/или специальность: педагогическое образование. Квалификация: бакалавр (направленность: «Филологическое образование)». Без квалификационной категории. **Батуева Кристина Александровна**, учитель истории Уровень образования: высшее, ФГБОУ ВО «НГПУ», 2018 г. Высшее, ФГБОУ ВО «НГПУ», 2022 г. Направление подготовки и/или специальность: Педагогическое образование Психолого-педагогическое образование Квалификация: бакалавр (профиль образовательной программы: история). Магистр (профиль образовательной программы: педагогика и психология воспитания) Без квалификационной категории. Холдина Олеся Сергеевна, учитель музыки Уровень образования: высшее, Кузбасская государственная педагогическая академия, 2004 г. Направление подготовки и/или специальность: музыкальное образование.

	Квалификация: учитель музыки. Высшая квалификационная категория. **Борисевич Виктория Алексеевна**, учитель физической культуры Уровень образования: среднее профессионально, ГАПОУ Новосибирской области «Новосибирское училище (колледж) олимпийского резерва», 2023 г. Направление подготовки и/или специальность: физическая культура. Квалификация: педагог по физической культуре и спорту. Без квалификационной категории. **Ястремская Валентина Ивановна**, учитель истории Уровень образования: высшее, Кокшетауский государственный университет имени Ш.Ш. Уалиханова, 2008 г. Направление подготовки и/или специальность: история Квалификация: бакалавр истории Без квалификационной категории. **Петрова Анастасия Владимировна**, заместитель директора Уровень образования: высшее, ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет», 2018 г. ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», 2025 Специальность: педагогическое образование. Квалификация: бакалавр (профиль образовательной программы: Дополнительное образование в области хореографии). Магистр (профиль образовательной программы: Образовательный менеджмент). Без квалификационной категории. **Рынзина Наталья Анатольевна**, заместитель директора Уровень образования: высшее, НГПИ, 1993 г. Специальность: история и педагогика.

	квалификация: учитель истории и обществоведения, методист по воспитательной работе. Без квалификационной категории. **Коробова Татьяна Георгиевна**, учитель математики Уровень образования: ГОУ ВПО «Братский государственный университет», 2005 г. Направление подготовки и/или специальность: математика, информатика. Квалификация: учитель математики и информатики. Без квалификационной категории. **Садырина Светлана Васильевна**, учитель английского языка Уровень образования: высшее, Новосибирский государственный педагогический университет, 2004 г. Направление подготовки и/или специальность: экономика Квалификация: учитель экономики Высшая квалификационная категория. **Золотухина Людмила Викторовна**, учитель русского языка и литературы Уровень образования: высшее, ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева», 2012 г. Направление подготовки и/или специальность: русский язык и литература. Квалификация: учитель русского языка и литературы. Высшая квалификационная категория. **Гунбин Евгений Александрович**, учитель физической культуры Уровень образования: высшее, Павлодарский государственный педагогический институт. Направление подготовки и/или специальность: физическая культура и спорт. Квалификация: бакалавр физической культуры и спорта.

	Высшая квалификационная категория.
Материально-техническая база	Краткое описание материально-технического и методического обеспечения программы: – объем: не более 2-х абзацев; – форматирование: абзацы разделены двойным интервалом (Enter); содержание: избегание дублирования (копирования) текста программы. Обязательные сведения: – помещение, в котором проводятся занятия (например: учебный класс, компьютерный класс, хореографический зал, мастерская, лаборатория, студия, актовый зал, спортивный зал); – перечень основного оборудования, инструментов и технических средств, а также перечень расходных материалов, используемых в процессе обучения; Дополнительные сведения: информация о специальной форме одежды или экипировке, требуемой для участия в программе (при необходимости)
	Занятия по программе проводятся в учебных кабинетах и специализированных помещениях школы: кабинете ПДД, кинозале, конференц-зале, актовом зале. Учебные кабинеты оснащены партами, интерактивными досками, компьютерами и мультимедийным оборудованием для демонстрации материалов. В кабинете ПДД имеются электрифицированные стенды, игровые комплексы, макет перекрёстка, стойки с дорожными знаками, светофор и тематические костюмы. Для просмотра видеоматериалов используется кинозал с современным проектором и акустической системой. В процессе обучения применяются методические материалы на цифровых носителях, а также различные информационные ресурсы, социальные сети и видеохостинги. При проведении практических занятий используются расходные материалы, раздаточные пособия и тематические стенды в рекреациях. Специальная форма одежды или экипировка не требуются.
Код видео	Использование ссылок с популярных видеохостингов, таких как «ВКонтакте» или «RUTUBE»
Группы/классы	Расписание занятий по группам или классам
3. Вкладка «Раздел»	
Обложка	Для очных программ размещение репортажных фотографий с занятий, на которых запечатлена деятельность детей.

	Для дистанционных программ допускается использование сгенерированных иллюстраций (например: созданных с помощью нейросетей), которые наглядно отражают содержание программы. Требования к изображению: – размер: не менее 706 х 470 пикселей; – объем: до 1 Мб; – ориентация: горизонтальная
5. Вкладка «Галерея»	
Галерея	Размещение дополнительных фотографий, которые наглядно демонстрируют процесс обучения и реальную учебную, творческую или спортивную деятельность детей. Требования к изображению: – размер: не менее 706 х 470 пикселей; – объем: до 1 Мб; – ориентация: горизонтальная
6. Вкладка «Профориентация»	
Знания и навыки, направления профессионального развития	Выбор соответствующих значений из перечня знаний и навыков, направлений профессионального развития

Приложение 2


БЕЗОПАСНАЯ СРЕДА
МАОУ СОШ 221
ДИПЛОМ
НАГРАЖДАЕТСЯ
за активное участие
в дополнительной программе
«Безопасная среда»
МАОУ СОШ № 221
Благодарим за стремление
делать мир безопаснее!
Директор
МАОУ СОШ № 221 _____ «___» _____ 20__ г.
ШКОЛА №221