

Приложение
к ООП ООО

МБОУ "Чесменская СОШ имени Гаврилова М.В. "

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Юный спасатель»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа «Юный спасатель» (далее - Программа) с элементами инклюзии предполагает построение процесса дополнительного образования и развития детей с типичной неврологией («нормотипичных») и детьми с ограниченными возможностями здоровья. Программа разработана на основе:

- Методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо МОиН РФ от 29.06.2016 № ВК-641/09),

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» - редакция от 14.07.2022 с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2022 г.,

- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07. 1998 г. №124 – ФЗ с изм. на 14.07.2022 г.,

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утв. приказом МОиН РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599,

- Федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование», утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16),

- Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2018 – 2025 годы, утвержденной постановлением Правительства РФ 26.12.2017 г. № 1642 с изм. на 20.05.2022 г.;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015г. № 26 “Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья”

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”

- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996,

- Письмом МО РФ от 18.04.2008 г. № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ОВЗ и детьми-инвалидами»,

- Письмом МО и науки РФ от 29 марта 2016 года № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»,

- Устава и локально-нормативных актов ОУ.

А также с учетом требований, предъявляемых к квалификации спасателей, согласованных с Министерством труда и занятости населения РФ, Положения о системе подготовки кадров, а также Федеральных законов «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» и «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей».

Направленность

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Юный спасатель» имеет социально-гуманитарную направленность с элементами туристско-краеведческой, военно-патриотической и физкультурно-спортивной направленностей.

Актуальность

Актуальность Программы обусловлена тем, что в условиях современного мира, повышения уровня опасности и роста технологических аварий и катастроф необходимо совершенствование знаний и умений в области обеспечения личной и общественной безопасности. Для этого необходимо расширение знаний безопасности жизнедеятельности со школьного уровня, до уровня специальной подготовки в условиях кружковой деятельности.

Данная Программа дает возможность наиболее ёмко дать знания в области безопасности и спасательного дела.

Большое внимание в рамках Программы уделяется развитию психоэмоционального и физического интеллекта детей, как способа понимания себя и окружающих. Учащиеся развивают свои способности к эмпатии и способность эмоционального переживания во время творческих заданий. Происходит работа над укреплением самооценки ребенка и развитием его социально-адаптационной успешности.

Новизна заключается в создании уникальной среды общения и социальной адаптации учащихся группы с трудностями развития с «нормотипичными» детьми дружелюбно настроенных к обучающимся.

Включение дополнительных знаний расширяет интегративные возможности базового курса «Основы безопасности жизнедеятельности», помогает использовать полученные знания в практической деятельности, развивает способности учащихся ориентироваться в окружающей социальной и природной среде. Кроме того, включение дополнительного материала в состав основного курса способствует развитию логических умений сравнивать, определять главное и использовать полученные знания в повседневной жизни. Особое значение имеет необходимость углубления и расширения определенных понятий основного курса, что обусловлено растущим интересом учащихся к умениям действовать в экстремальных ситуациях, развитию самостоятельности при решении социальных и бытовых проблем в сложных жизненных ситуациях.

Изучение дополнительного содержания по основам безопасности жизни поможет в формировании и развитии как логических, так и практических умений учащихся.

Настоящая Программа предназначена для обеспечения процесса обучения школьников, приобретения ими необходимых знаний, ознакомления с научно-техническими и практическими задачами, приобретения навыков самостоятельного решения и практического применения теоретических знаний в различных чрезвычайных ситуациях, оказания первой доврачебной помощи, расширения кругозора, укрепления здоровья.

Таким образом, предлагаемая нами программа явится звеном, обеспечивающим получение глубоких, систематических знаний, умений и навыков по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности».

Учитывая изложенное, основной целью интеграции знаний по основам безопасности жизни является формирование социального опыта школьника, осознание им необходимости уметь применять полученные знания в нестандартной ситуации.

Педагогическая целесообразность

В основе инклюзивного образования детей лежат принципы гуманистической педагогики, которые в данной Программе дополнены системой индивидуального подхода к каждому ребенку.

Важным моментом в осуществлении педагогического сопровождения является отсутствие фиксации на переживаемых детьми временных коммуникативных трудностях. Трудности переводят в ранг интересной задачи, которую предлагается решить различными способами. Это позволяет ребенку увидеть множество выходов из сложившейся ситуации, погружает его в творческое состояние, происходит систематическое моделирование и поддержание атмосферы успешности обучающихся. В результате ребенок на практике приобретает навыки социальной адаптивности, обучается

ориентироваться в современном мире, самостоятельно находить эффективные решения в реальных жизненных ситуациях, которые чаще всего по своей природе являются многозадачными.

Педагогическая целесообразность Программы призвана расширить кругозор ребенка и дать ему соответствующую возрасту и способностям адекватную картину мира, подготовить его к действиям в чрезвычайных ситуациях, привить практические навыки оказания пострадавшим первой доврачебной помощи, изучить правила противопожарной и дорожной безопасности, вести здоровый образ жизни.

II. ОБЪЁМ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ, РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ, ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Программа предназначена для «нормотипичных» детей, а также для детей с ОВЗ. Возраст обучающихся: 10-18 лет. Наполняемость учебных групп составляет 8-12 человек. Условия набора детей: принимаются все желающие без предварительной подготовки, имеющие мотивацию к изучению спасательного дела, а также дружелюбно настроенные к учащимся с умственной отсталостью.

Режим занятий – 1 раз в неделю по 2 академических часа. Объем программы – 68 часов. Срок реализации программы – 1 год.

При проведении занятий используются следующие методы:

- Словесный метод базируется на беседах, лекциях, индивидуальных и коллективных упражнениях, решение проблемных ситуаций, представляющих собой многократное обращение в течение одного занятия к тем или иным аспектам профессиональной деятельности спасателя для выполнения более сложных заданий.

- Игровой метод предполагает проведение на занятиях деловых и ролевых игр, воссоздающих те или иные ситуации профессиональной деятельности и ставящих участников перед необходимостью оперативного решения соответствующих профессиональных задач.

- Практический метод (тренинг, упражнения и т.д.) ориентирован на закрепление необходимых моделей профессионального поведения реальным условиям деятельности.

Формы организации образовательного процесса:

- фронтальная (одновременная работа всех учащихся);
- индивидуально-фронтальная (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы);

- групповая (организация работы по малым группам);

- в парах (организация работы по парам).

Формы организации учебного занятия: занятие-практикум, встречи с интересными людьми, занятие-консультация, занятие-дискуссия, занятие-экскурсия, беседа.

Педагогические технологии:

- технологии компетентностно - ориентированного образования;

- информационные технологии;

- технологии развивающего обучения;

- воспитательные технологии.

III. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: создание развивающей платформы для общения детей с ограниченными возможностями здоровья с «нормотипичными» детьми, развитие их социальной адаптации; формирование у детей сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать знания по работе спасателей;

- подготовка обучающихся к быстрому и грамотному реагированию в случае ЧС;

- обучить учащихся действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения, либо как средства избирательного воздействия на развитие отдельных физических качеств, способностей;

- обучить навыкам оказания первой доврачебной помощи;
- совершенствовать двигательные умения и навыки прикладного характера;
- изучить правила пожарной безопасности;
- сформировать чувство гражданственности и патриотизма.

Развивающие:

- развивать двигательные качества на основе общей физической подготовленности;
- отрабатывать приёмы обеспечения безопасности, формировать теоретические и практические знания основ спасательного дела;
- развивать память, логическое мышление и мотивацию личности к познанию;
- укреплять психическое здоровье детей, развивать внимательность и осторожность.

Воспитательные:

- совершенствовать личностные качества: психологическая устойчивость, внимательное и уважительное отношение друг к другу, физическая сила, выносливость, быстрота принятия решений, наличие необходимых знаний и навыков, позволяющих успешно действовать в экстремальных ситуациях;

- воспитание приоритета общественных ценностей;
- пропаганда здорового и безопасного образа жизни в молодёжной среде.

На площадке инклюзивного образования неизбежными являются занятия в смешанной группе, предполагающей разный возраст и разную степень психического и интеллектуального развития и здоровья детей.

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей, условиями помещения для работы, что предполагает возможную необходимую корректировку времени и режима занятий, а также количества обучающихся.

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Предметные:

- дать знания по основам работы спасателей;
- обучать навыкам безопасного поведения в условиях автономного существования в разных условиях природной среды;
- обучать учащихся навыкам обеспечения личной и коллективной безопасности в чрезвычайных ситуациях;
- обучать способам и приемам пользования аварийно-спасательным инструментом и способам эвакуации и транспортировки пострадавшего;
- формировать индивидуальный двигательный режим;
- формировать теоретические знания и практические навыки по организации и проведению спасательных работ.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- прививать учащимся навыки самостоятельности, самоорганизации потребности в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании;
- развивать творческие и интеллектуальные способности учащихся;
- создавать условия для подготовки к действиям в различных ЭС;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, точность воспроизведения основных параметров движений;
- укреплять здоровье и способствовать разностороннему физическому развитию.
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- формировать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- приобщать учащихся к нормам и ценностям общества, адаптироваться к условиям среды;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формировать патриотизм, гражданственность, чувство ответственности за свою судьбу и судьбу своего поколения.
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Ожидаемые результаты

В ходе обучения учащиеся должны научиться:

- пользоваться средствами индивидуальной защиты,
- оказывать первую медицинскую помощь,
- иметь навыки выживания в экстремальных условиях.

По окончании подготовки обучающие должны знать:

- приёмы оказания первой помощи;
- особенности оказания первой медицинской помощи при переломах различной локализации;
- способы переноски и транспортировки пострадавших при различных переломах;
- средства для оказания первой медицинской помощи;
- способы страховки и самостраховки;
- основы передвижения по различной местности;
- основы тактики безопасных методов работы в непригодной для дыхания зоне;
- свои индивидуально-психологические особенности;
- методы и приёмы управления собственным состоянием;
- особенности психологического воздействия обстановки на людей при ЧС;

уметь:

- применять и эффективно использовать приборы, оборудование, СИЗ;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- контролировать своё морально-психологическое состояние при ЧС;

иметь представление:

- об основных направлениях совершенствования технологий АСР;
- о природных явлениях региона;
- о процессе горения, пожаре и его развитии;
- об особенностях тушения пожаров различных категорий на различных объектах;
- об основах психологических знаний и особенностях поведения человека в ЧС.

Оценочные материалы

Система оценки достижения планируемых результатов необходима для ведения мониторинга по эффективности проведения занятий, достижения поставленных целей и задач, а также для проверки знаний и умений обучающихся.

Для оценки достижений используются следующие материалы:

- тестирование на выявление знаний о профессии спасателя;
- умение оказывать помощь пострадавшим на темы, предусмотренные учебным планом;
- умение оказывать первую медицинскую помощь.

Контроль оценки достижений также предусматривается путем наблюдения за деятельностью обучающихся, анкетирования, анализа наработанного материала.

Система контроля основана на следующих принципах:

- объективности (научно обоснованное содержание тестов, заданий, вопросов и т.д.; адекватно установленные критерии оценивания; одинаково справедливое отношение педагога ко всем обучающимся).

- систематичности (проведение контроля на всех этапах обучения при реализации комплексного подхода к диагностированию).

- наглядности, гласности (проведение контроля всех обучаемых по одним критериям; оглашение и мотивация оценок; составление перспективных планов ликвидации пробелов).

Работа обучающихся, оценивается по результатам освоения Программы (высокий, средний и низкий уровни). По предъявлению знаний, умений, навыков, возможности практического применения в различных ситуациях творческого использования.

Высокий уровень	Обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; показывает широкие возможности практического применения в собственной творческой деятельности приобретенных знаний умений и навыков.
Средний уровень	Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; может применять на практике в собственной творческой деятельности приобретенные знания, умения и навыки.
Низкий уровень	Обучающийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

Отслеживание результатов образовательного процесса осуществляется посредством итоговой аттестации. Обучающиеся по данной программе, проходят итоговую аттестацию по окончании освоения Программы (май).

При подведении итогов освоения программы используются формы аттестации: опрос; выполнение творческой работы.

Контроль физической подготовленности осуществляется по нормативам общей физической подготовки.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Материально-техническое обеспечение программы:

- кабинет, специализированная база пожарной охраны, видеопроектор, компьютер, верёвка, аптечка, шины медицинские, огнетушители, секундомер, тренажёр для сердечно-легочной реанимации, тренажёр.

- канцелярские принадлежности: ручки, карандаши, маркеры, корректоры; блокноты, тетради; файлы, папки и др.

- спортивная форма.

VI. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование модуля, раздела, темы	Кол-во
---	------------------------------------	--------

		часов
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности	1
2	Начальная специальная подготовка юного спасателя	10
3	Противопожарная безопасность	6
4	Основы медицинских знаний	6
5	Основы ориентирования	5
6	Физическая подготовка	4
7	Средства индивидуальной защиты	5
8	Соревнование «Я юный спасатель»	1
	Итого:	38 часов

VII. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. Введение. Инструктаж по технике безопасности (1 час)

Введение в программу. Знакомство с объединением, материалами и инструментами. Инструктаж по ТБ, решение организационных вопросов, требования к учащимся, проведение стартовой диагностики.

2. Начальная специальная подготовка юного спасателя (10 часов)

Теория: Классификация чрезвычайных ситуаций, чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, смерчи, цунами, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы), чрезвычайные ситуации техногенного характера (аварии, обрушения, пожары и др.), чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии, и др.). Понятия опасных природных явлений, стихийных бедствий, аварий и катастроф. Понятия опасности и определение опасных факторов.

История человечества - борьба за выживание. Крупнейшие исторически известные катастрофы (гибель Помпеи и др.)

История создания спасательных служб в мире. История создания спасательных служб на территории России.

Окружающая среда: природная, техногенная и бытовая. Взаимодействие человека в процессе деятельности с окружающей средой, аксиома о потенциальной опасности процесса взаимодействия. Понятие о риске.

Научно-технический прогресс и вызываемые им последствия.

Источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды (физические, химические, биологические и психогенные). Взаимодействие и трансформация загрязнений в окружающей среде, вторичные явления: смог, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почв, качества продуктов питания, разрушение технических сооружений.

Источники, зоны действия и уровни энергетических загрязнений окружающей среды (парниковый эффект, электромагнитные поля, ионизирующие излучения, шум, вибрация).

Электробезопасность при пользовании энергией в бытовых помещениях.

Средства бытовой химии: правила пользования и оказание первой помощи при отравлениях и ожогах.

Необходимость создания системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций. Цели и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, управление и функционирование РСЧС, силы и средства РСЧС.

Поисково-спасательные службы. Задачи системы обучения. Этапы и уровни подготовки спасателей. Формы и виды обучения спасателей.

Виды естественных препятствий. Общие характеристики естественных препятствий. Техника и тактика их преодоления. Основные правила движения группы. Узлы. Основные виды туристических узлов. Техника вязания узлов.

Практика: Табель оснащения поисково-спасательной службы. Экипировка спасателя. Технические средства. Транспортные и транспортировочные средства. Средства связи и сигнализации.

Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды.

Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Использование специальных спасательных средств.

Использование самостраховки для преодоления несложных естественных препятствий. Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь.

3. Противопожарная безопасность (6 часов)

Теория: Понятие о физико-химических основах горения. Огонь — друг и враг человека, какую пользу приносит огонь человеку, как человек научился управлять огнём. Последствия пожаров в жилых домах и других зданиях.

Почему надо знать и строго соблюдать меры предосторожности в обращении с огнём; недопустимость игр детей с огнём. Основные причины пожаров. Основы профилактики пожаров. Предупреждение травматизма и несчастных случаев во время пожаров. Рассказы о некоторых крупных пожарах. Освоение умений и навыков профилактики пожарной безопасности в образовательных и культурно-зрелищных учреждениях, в быту. Правила содержания зданий и помещений, виды и назначение путей эвакуации при пожаре. Движение во время эвакуации. Требования к содержанию эвакуационных путей. Анализ причин гибели людей при пожарах.

Практика: Элементарные способы тушения возгораний. Эвакуация из пожарной зоны. Правила действия в случае возникновения пожара. Практическое освоение приёмов тушения возгораний. Освоение навыков эвакуации при пожаре.

Принцип действия, устройство систем водяного, пенного, газового, порошкового пожаротушения. Назначение и устройство систем оповещения и управления эвакуацией.

Виды, назначение, правила содержания и порядок применения первичных средств тушения пожаров.

Классификация огнетушителей, область их применения. Выбор огнетушащих веществ при тушении различных материалов. Пожарная техника и пожарно-техническое вооружение.

4. Основы медицинских знаний (6 часов)

Теория: Травмы и заболевания характерные в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике. Инфекционные заболевания характерные в природной среде, причины их возникновения и механизм передачи. Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

Предупреждение обморожений и переохлаждений. Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Проведение осмотра пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса).

Средства оказания первой медицинской помощи: состав медицинской аптечки: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика.

Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д.

Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств.

Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

Практика: Комплектование медицинской аптечки. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств. Наложение

повязок и остановка кровотечений. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий на тренажерах.

5. Основы ориентирования (5 часов)

Теория: Понятие о топографической карте. Условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимуту. Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение. Компас. Устройство компаса. Действия с компасом. Работа с компасом.

Измерение расстояний. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Понятие о масштабе карты. Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа. Понятие ориентиров. Способы измерения расстояний на карте и на местности.

Способы ориентирования с помощью карты. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту, по легенде. Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки.

Практика: Определение масштаба и расстояния по карте. Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте. Измерение и построение азимутов. Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса.

Измерение расстояний на карте и на местности. Определение ориентиров движения, способы привязки к местности, точки стояния. Сохранение направления движения. Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам. Определение направленности выхода в случае потери ориентировки.

6. Физическая подготовка (4 часа)

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Игры с мячом. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Прыжки в длину с места и с разбега.

7. Средства индивидуальной защиты (5 часов)

Теория: Классификация средств индивидуальной защиты. Средства индивидуальной защиты органов дыхания.

Назначение и устройство противогаза ГП-5. Размеры противогаза. Определение размера противогаза. Способы ношения противогаза.

Средства индивидуальной защиты кожи. Порядок и команды одевания защитного костюма ОЗК и Л-1.

Человек и окружающая среда. Основные правила поведения и меры защиты.

Практика: Надевание противогаза и пользование неисправным противогазом.
 Надевание противогаза на пораженного и транспортировка его через зону заражения.
 Средства индивидуальной защиты кожи. Порядок и команды одевания защитного костюма ОЗК и Л-1.

8. Соревнование «Я юный спасатель» (1 час)

Практика: участие в соревнованиях.

VIII. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Часы	Дата проведения
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Классификация чрезвычайных ситуаций. История создания спасательных служб в мире	2	
2	Окружающая среда: природная, техногенная и бытовая. Понятие о риске. Комплектование медицинской аптечки.	2	
3	Источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды. Вторичные явления Понятие о топографической карте. Условные знаки.	2	
4	Источники, зоны действия и уровни энергетических загрязнений окружающей среды. Ориентирование по горизонту, азимуту. Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение.	2	
5	Поисково-спасательные службы. Наложение повязок и остановка кровотечений.	2	
6	Экипировка спасателя. Технические средства. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.	2	
7	Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды. Чтение и изображение топографических знаков.	2	
8	Виды естественных препятствий. Техника и тактика их преодоления.	2	
9	Понятие о физико-химических основах горения. Последствия пожаров в жилых домах и других зданиях. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи	2	
10	Практическое освоение приёмов тушения возгораний. Освоение навыков эвакуации при пожаре. Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам. Определение направленности выхода в случае потери ориентировки.	2	
11	Узлы. Основные виды туристических узлов. Техника вязания узлов. Упражнения для туловища. Упражнения для ног	2	
12	Виды, назначение, правила содержания и порядок применения первичных средств тушения пожаров. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	2	
13	Травмы и заболевания характерные в природной среде. Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой медицинской помощи пострадавшим.	2	

	Классификация средств индивидуальной защиты Назначение и устройство противогаза ГП-5.		
14	Основные причины пожаров. Основы профилактики пожаров. Предупреждение травматизма и несчастных случаев во время пожаров. Средства индивидуальной защиты кожи. Человек и окружающая среда	2	
15	Классификация огнетушителей, область их применения. Надевание противогаза на пораженного и транспортировка его через зону заражения	2	
16	Движение во время эвакуации. Элементарные способы тушения возгораний. Эвакуация из пожарной зоны. Средства индивидуальной защиты кожи.	2	
17	Использование самостраховки для преодоления несложных естественных препятствий. Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь. Надевание противогаза и пользование неисправным противогазом	2	
18	Средства оказания первой медицинской помощи Виды повязок и их назначение. Порядок и команды одевания защитного костюма ОЗК и Л-1.	2	
19	Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Соревнование «Я юный спасатель».	2	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акимова Л. Внеурочная деятельность учителя ОБЖ с позиции системного подхода/ Л. Акимова // Основы безопасности жизнедеятельности. — 2009. — № 9. — С. 25—30.
2. Бубнов В.Г. Атлас добровольного спасателя / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова — М.: 2021.
3. Волкова С.С., Сафина Э.Н. «Реализация образовательных программ по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» с использованием оборудования центра «Точка роста»» - методическое пособие. – М.: Центр естественно-научного и математического образования, 2021.
4. Гофман Е.В. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Школа безопасности». – г. Алейск, 2021.
5. Дежурный Л.И. Оказание первой помощи пострадавшим, памятка МЧС России / Л.И. Дежурный. — М.: 2019.
6. Есипова А.А. Интеграция общего и дополнительного образования как возможный путь повышения эффективности формирования культуры безопасности жизнедеятельности школьников / А.А. Есипова // Молодой учёный. — 2014. — № 5—1 (64). — С. 21—22.
7. Злакова С.В. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Школа безопасности». – п. Грачёвка, 2023.
8. Мазурин Е.П. Гражданская оборона и защита от чрезвычайных ситуаций: учебное пособие / Е.П. Мазурин, Р.И. Айзман. — М.: КРОНУС, 2018.
9. Марченко Д. В., Тарасов А. Ю., Герман О. Ю., Белогоров С. Б. Основы лечебно-эвакуационного обеспечения населения в чрезвычайных ситуациях мирного времени: учебное пособие. ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России, Кафедра мобилизационной подготовки здравоохранения и медицины катастроф. – Иркутск: ИГМУ, 2015.

10. Михайлов Л.А. Способы автономного выживания человека в природе: Учебник для ВУЗов. М.: Питер, 2008.

11. Пилипака С.В. Рабочая программа внеурочной деятельности «Юный спасатель». – с. Новопышминское, 2021.

12. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» национального проекта «Образование» с 2021 по 2024 годы».

Интернет-ресурсы:

1. Всероссийское добровольное пожарное общество совместно с МЧС России <https://вдпо.пф/edu/online>

2. Портал детской безопасности МЧС России СПАС ЭКСТРИМ – Режим доступа: <https://spas-extreme.mchs.gov.ru>

3. Методическая копилка Учителя, воспитателя, родителя – Режим доступа: <http://www.zanimatika.narod.ru/OBJ3.htm>

4. Академия безопасности – Режим доступа: <http://litn-andr.narod.ru/data/baby/p1aa1.html/>

5. МЧС России – Режим доступа: <https://mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan>