

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города Бузулука  
«Средняя общеобразовательная школа №1 имени  
Героя Советского Союза Басманова Владимира Ивановича»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» 08 2023 г.  
Протокол № 1



**«Спасатели»**

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
Возраст детей: 11-15 лет  
Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**  
**Кузьминова Светлана Романовна,**  
**преподаватель – организатор ОБЖ**  
**высшей квалификационной категории**

Бузулук, 2023 г.

## Содержание

<b>I.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	<b>3</b>
<b>1.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>3</b>
	1.1. Направленность программы	3
	1.2. Уровень освоения программы	4
	1.3. Актуальность программы	4
	1.4. Отличительные особенности программы	5
	1.5. Адресат программы	5
	1.6. Объем и сроки освоения программы	5
	1.7. Формы организации образовательного процесса	5
	1.8. Режим занятий	5
<b>2.</b>	<b>ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	<b>5</b>
	3.1. Учебный план	6
	3.2. Содержание учебного плана	8
<b>4.</b>	<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>	<b>12</b>
<b>II.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	<b>11</b>
<b>1.1.</b>	<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b>	<b>17</b>
<b>2.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>15</b>
<b>3.</b>	<b>ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ</b>	<b>18</b>
<b>4.</b>	<b>ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b>	<b>18</b>
<b>5.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>	<b>18</b>
<b>6.</b>	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	<b>20</b>
<b>7</b>	<b>Ресурсы</b>	<b>20</b>

# I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1. Пояснительная записка

В условиях современного мира, повышения уровня опасности и роста техногенных 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 внеурочной и внеклассной подготовки (кружковой деятельности). Данная программа дает возможность наиболее емко дать знания в области безопасности спасательного дела.

Программа работы объединения «Спасатели» является логическим продолжением программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся общеобразовательных учреждений.

### 1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спасатель» имеет **туристско-краеведческую и оборонно-спортивную направленность.**

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессиональ-

ного образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

– Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976\_04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»;

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

## **1.2. Уровень освоения программы.**

Уровень освоения – базовый.

## **1.3. Актуальность программы**

В последнее время очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья населения России. Это связано с событиями, происходящими в нашей стране, с увеличением частоты проявления разрушительных сил природы, числа промышленных аварий и катастроф, опасных ситуаций социального характера и отсутствием навыков разумного поведения в повседневной жизни и в опасных различных и чрезвычайных ситуациях.

В деле защиты населения в опасных и чрезвычайных ситуациях возрастает роль и ответственность системы образования за подготовку обучающихся по вопросам, относящимся к области безопасности жизнедеятельности. Остро возникает необходимость выработки у населения привычек здорового образа жизни.

Анализируя события и причины возникновения опасных ситуаций необходимо четко определить направления по уменьшению числа жертв среди населения России, а для этого требуются специально подготовленные кадры, которые в любую минуту смогут прийти на помощь, устранить «проблему» и профессионально проявить себя в оказании помощи пострадавшим или попавшим в беду людям.

#### **1.4. Отличительные особенности программы**

Специфику программы обуславливает сочетание практико-ориентированных занятий с различными практическими тренингами. В программу входят разделы по изучению поведения в ЧС, по пожарной безопасности, дорожной безопасности, первой медицинской помощи, общей физической подготовке. Социально психологически развитый человек в жизни, труде, межличностных отношениях руководствуется цивилизованными моральными и правовыми нормами, социальными ценностями, принятыми в данном обществе. Он ориентирован на гармоничное решение проблем своей жизни, обеспечение ее духовной и материальной полноты. Ему важно не только что он делает, но и как он это делает (творчески, качественно, красиво). Ответственный, трудолюбивый, добросовестный, оптимистично настроенный человек не боится трудностей, достойно переносит неудачи, в экстремальных ситуациях поступает в соответствии с нормами морали и совести. Социально развитая личность психологически интегрирована в общество, в котором она живет, что проявляется в ее гражданственности, патриотизме

#### **1.5. Адресат программы**

Программа адресована обучающимся 11-14 лет (обучающиеся 5-8 классов).

#### **1.6. Объем и сроки программы**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Спасатели» рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю, в объеме 68 часов.

#### **1.7. Формы организации образовательного процесса**

*Форма обучения* – очная. Основными *формами организации деятельности* обучающихся в рамках образовательного процесса являются индивидуальные и групповые.

#### **1.8. Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раз в неделю. Продолжительность одного занятия – 40 минут.

### **2. Цель и задачи Программы.**

**Цель:** Формировать у детей сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности, практические навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях, навыки оказания первой медицинской помощи, стремление к здоровому образу жизни, совершенствовать морально-психологическое состояние и физическое развитие.

#### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

– 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; – развивать двигательные качества на основе общей физической подготовленности; – изучить правила пожарной безопасности, ПДД.

**Развивающие:**

– всестороннее совершенствовать личностные качества: психологическая устойчивость, физическая сила, выносливость, быстрота принятия решений, наличие необходимых знаний и навыков, позволяющих успешно действовать в экстремальных ситуациях; – развивать память, логическое мышление и мотивацию личности к познанию; – развивать внимательность и осторожность.

**Воспитательные:**

– ориентация на труд, собственные усилия; – удовлетворение потребности детей в общении; – воспитание приоритета общественных ценностей.

### 3. Содержание программы

#### 3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
<b>Раздел 1. Начальная специальная подготовка юного спасателя - 12 часов</b>					
1.1.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	2	2		Опрос
1.2.	Человек и окружающая среда. Условия автономного существования в природе	2	2		Опрос
1.3.	Ориентирование в природных условиях. Способы ориентирования	3	2	1	Игра-практикум
1.4.	Основы безопасного ведения спасательных работ . Оказание помощи людям в условиях природной среды	2	2		Мини-тренинг
1.5	Способы и основы выживания в различных ЧС. Средства оказания первой медицинской помощи спасателя. Состав аптечки.	3	2	1	Опрос
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Безопасность дорожного движения- 12 часов</b>					
2.1.	Понятия об участниках дорожного движения. Виды транспорта.	2	2		Опрос
2.2.	Дорожные знаки. Сигналы светофора.	2	2		Тестирование
2.3.	Правила безопасного дорожного движения пешеходов и автотранспорта, пешехода и велосипедиста.	2	2		Опрос

2.4.	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в ДТП. Травматический шок – первая помощь.	3	2	1	Опрос
2.5	Конкурс юных знатоков правил дорожного движения. Конкурс рисунков	3	2	1	Игра-практикум
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Противопожарная безопасность- 12 часов</b>					
3.1.	Что такое огонь? Общие понятия о пожаре.	2	2		Опрос
3.2.	Условия и причины возникновения пожаров. Последствия пожаров. Характер и сила пожаров.	2	2		Ролевая игра
3.3.	Правила пожарной безопасности в школе и в быту. Действия при возникновении пожара. Способы и методы тушения пожаров.	4	2	2	Мини-тренинг
3.4.	Виды и типы пожарной техники. Огнетушители, виды огнетушителей. Огнетушители, назначение, подготовка к применению, правила пользования.	4	3	1	Игра-практикум
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	
<b>Раздел 4. Основы медицинских знаний- 15 часов</b>					
4.1.	Профилактика травматизма и заболеваний.	1	1		Анкетирование
4.2.	Сердечная недостаточность. Оказание первой помощи и проведение сердечно-лёгочной реанимации.	2		2	Опрос
4.3.	Первая медицинская помощь при травмах	8		8	Опрос
4.4.	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях.	2	1	1	Тестирование
4.5.	Безопасность на воде. Первая помощь при утоплении, способы проведения искусственного дыхания при утоплении.	2	1	1	Ролевая игра
	<b>Итого</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	
<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка- 17 часов.</b>					
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1		Анкетирование
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1		Опрос
5.3.	Общая физическая подготовка	15		15	Тестирование

	<b>Итого</b>	<b>17</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	
	<b>Всего</b>	<b>68</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	

### **3.2. Содержание учебного плана**

#### **1. Начальная специальная подготовка спасателя.**

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 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.

#### **2.Безопасность дорожного движения.**

Элементы улиц и дорог. Дорожная разметка и дорожные знаки, сигналы светофора и регулировщика дорожного движения. Практическая работа: изучение действий участников дорожного движения по конкретным дорожным знакам. Правила для пешеходов и водителей транспортных средств. Виды перекрестков и правила разезда на них. Ответственность за нарушение правил. Практическая работа: разбор действий пешеходов и велосипедистов в конкрет-



ных дорожных ситуациях. Разбор движения пешеходов и водителей транспортных средств на сложных перекрёстках. Правила движения для велосипедистов. Порядок движения группы велосипедистов. Разбор дорожной обстановки на маршруте, определение опасных для движения мест. Особенности устройства велосипеда. Назначение основных частей велосипеда. Физические основы устойчивости двухколёсного велосипеда. Особенности маневрирования на велосипеде в условиях площадки для фигурного вождения велосипеда. Освоение приёмов безопасного падения. Изучение правил дорожного движения. Разбор реальных ситуаций, имеющих место в практике дорожного движения. Состав и назначение автоаптечки. Классификация возможных травм и первая доврачебная помощь пострадавшим в дорожно-транспортном происшествии (ДТП). Обработка ран и способы остановки кровотечения. Виды перевязочных средств и правила наложения повязок. Правила транспортировки пострадавших. Практическая работа: отработка различных приёмов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

### **3. Противопожарная безопасность.**

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. Практическая работа: проверка состояния средств пожаротушения в данном образовательном учреждении. Элементарные способы тушения возгораний. Эвакуация из пожарной зоны. Правила действия в случае возникновения пожара. Практическое освоение приёмов тушения возгораний. Освоение навыков эвакуации при пожаре. Практическая работа: тренинги по правильному использованию средств пожаротушения. Ознакомление с основными статьями Кодекса об административных правонарушениях в Российской Федерации. Административная ответственность граждан, должностных, юридических лиц за нарушения требований пожарной безопасности. Практическая работа: подготовка иллюстративных материалов для проведения бесед по профилактике пожарной безопасности дома и в образовательных учреждениях. Освоение знаний и умений в области противопожарной защиты и тушения пожаров. Назначение, область применения автоматических систем пожаротушения и сигнализации. Основные параметры станции пожарной сигнализации. 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. История возникновения и развития огнетушащих веществ. Технические ха-

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

#### **4. Основы медицинских знаний.**

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. Практические занятия Комплектование медицинской аптечки. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств. Первая медицинская помощь при травмах: Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении. Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах. Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего. Практические занятия Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности. Тренировка приемов на тренажерах «Максим». Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях: Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей. Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи. Причины и признаки утопления, правила оказания помощи. Причины и признаки поражения электрическим током и молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией. Причины и признаки термических и хими-

ческих ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов. Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи. Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи. Причины и признаки попадания инородных тел в глаза, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи. Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Причины потери сознания и остановки сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца). Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке. Причины и признаки обморока, правила оказания помощи. Практические занятия Демонстрация и отработка правильной последовательности действий на тренажерах «Максим», «Гоша». Первая медицинская помощь при отравлениях: Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи. Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи. Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.

## **5. Общая физическая подготовка.**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно– связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Практические занятия 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. Упражнения с предметами Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. 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. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину с места и с разбега.

#### 4. Планируемые результаты

По итогам реализации Программы обучающимися будут достигнуты результаты:

Личностные	Самоопределение: <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;</li> <li>- экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;</li> <li>- осознание ответственности человека за общее благополучие,</li> <li>- гуманистическое сознание,</li> <li>- социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам,</li> <li>- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире</li> </ul>
	Смыслообразование: <ul style="list-style-type: none"> <li>- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий,</li> <li>- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.</li> </ul>
	Нравственно-этическая ориентация: <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,</li> <li>- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость,</li> </ul>
Познавательные	Общеучебные: <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать общие приёмы решения задач;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;</li> <li>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</li> <li>- ставить и формулировать проблемы;</li> <li>- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</li> <li>- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера;</li> <li>- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</li> </ul>
	<p><b>Знаково-символические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;</li> </ul>
	<p><b>Информационные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);</li> <li>- обработка информации – анализ информации;</li> <li>- передача информации (устным, письменным, цифровым способами);</li> <li>- оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности).</li> </ul>
	<p><b>Логические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;</li> <li>- синтез;</li> <li>- сравнение,</li> <li>- классификация по заданным критериям;</li> <li>- установление аналогий;</li> <li>- установление причинно-следственных связей;</li> <li>- построение рассуждения;</li> <li>- обобщение.</li> </ul>
	<p><b>Оценка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения;</li> <li>- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;</li> </ul>
	<p><b>Саморегуляция:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;</li> </ul>
Коммуникативные	<p><b>Инициативное сотрудничество:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач,</li> <li>- ставить вопросы,</li> <li>- обращаться за помощью,</li> <li>- формулировать свои затруднения;</li> <li>- предлагать помощь и сотрудничество;</li> </ul>
	<p><b>Планирование учебного сотрудничества:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели, функции участников, способы взаимодействия;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</li> <li>- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</li> </ul>
	<p>Взаимодействие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>- задавать вопросы;</li> <li>- строить понятные для партнёра высказывания;</li> <li>- строить монологичное высказывание;</li> <li>- вести устный и письменный диалог в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;</li> <li>- слушать собеседника;</li> </ul>
	<p>Управление коммуникацией:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять общую цель и пути ее достижения;</li> <li>- осуществлять взаимный контроль,</li> <li>- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,</li> <li>- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;</li> <li>- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.</li> </ul>

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1.	Согласно расписанию		Беседа	1	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	Кабинет ОБЖ
2.			Беседа		Человек и окружающая среда. Условия автономного существования в природе	Спортивный зал
3.			Занятие - игра		Ориентирование в природных условиях. Способы ориентирования	Кабинет ОБЖ
4.			Практическое занятие		Основы безопасного ведения спасательных работ . Оказание помощи людям в условиях природной среды	Кабинет ОБЖ
5.			Практическое занятие		Способы и основы выживания в различных ЧС. Средства оказания первой медицинской помощи спасателя. Состав аптечки	Кабинет ОБЖ
6.			Игра-практикум		Понятия об участниках дорожного движения. Виды транспорта.	Кабинет ОБЖ
7.			Практическое занятие		Дорожные знаки. Сигналы светофора.	Кабинет ОБЖ
8.			Беседа		Правила безопасного дорожного движения пешеходов и автотранспорта, пешехода и велосипедиста.	Кабинет ОБЖ
9.			Практическое занятие. Беседа		Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в ДТП. Травматический шок – первая помощь.	Кабинет ОБЖ
10.			Практическое занятие. Беседа		Конкурс юных знатоков правил дорожного движения. Конкурс рисунков	Спортивный зал
11.			Практическое занятие		Что такое огонь? Общие понятия о пожаре.	Кабинет ОБЖ
12.			Занятие-игра		Условия и причины возникновения пожаров. Последствия пожаров. Характер и сила пожаров.	Кабинет ОБЖ

13.			Практическое занятие		Правила пожарной безопасности в школе и в быту. Действия при возникновении пожара. Способы и методы тушения пожаров.	Кабинет ОБЖ
14.			Беседа		Виды и типы пожарной техники. Огнетушители, виды огнетушителей. Огнетушители, назначение, подготовка к применению, правила пользования.	Кабинет ОБЖ
15.			Занятие-игра		Профилактика травматизма и заболеваний.	Кабинет ОБЖ
16.			Беседа		Сердечная недостаточность. Оказание первой помощи и проведение сердечно-лёгочной реанимации.	Кабинет ОБЖ
17.			Беседа		Первая медицинская помощь при травмах	Кабинет ОБЖ
18.			Беседа		Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях.	Кабинет ОБЖ
19.			Практическое занятие		Безопасность на воде. Первая помощь при утоплении, способы проведения искусственного дыхания при утоплении.	Кабинет ОБЖ
20.			Практическое занятие		Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	Кабинет ОБЖ
21.			Практическое занятие		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Кабинет ОБЖ
22.			Практическое занятие		Общая физическая подготовка	Спортивный зал



## 2. Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение:*

Специализированный учебный класс - 1 шт.

Специализированная база пожарной охраны - 1 шт.

Видеопроектор - 1 шт.

Компьютер - 1 шт.

Верёвка - 2 шт.

Аптечки - 2 шт.

Шины медицинские - 2 шт.

Огнетушители - 2 шт.

Секундомеры - 1 шт.

Тренажёр для сердечнолегочной реанимации - 1 шт .

Тренажёр «Максим» -1шт .

Дорожныезнаки -1 комп.

Учебный комплект на каждого обучающегося (тетрадь, ручка, карандаш, фломастеры, набор цветной бумаги, альбом и т.п.).

Спортивная форма.

### **Методическое обеспечение.**

#### **Безопасность в современном мире**

Уроки безопасности: наглядно-дидактическое пособие.

#### **Безопасность в социуме.**

Безопасность дома. Изготовитель ООО «Феникс». Лыкова И.А., Шипунова В.А. Социальная безопасность: дидактический материал «Детская безопасность».

#### **Безопасность на природе.**

Беречь лес: памятка , если потерялся в лесу: информация для родителей. Памятка пребывания граждан в лесах.

#### **ПДД и безопасность на транспорте.**

Дорожные знаки: плакат. Правила дорожной и пожарной безопасности: комплект плакатов. Правила маленького пешехода: наглядно-дидактическое пособие.

#### **Безопасность на водных объектах.**

Безопасность на водоемах: памятка. Добрые советы от МЧС для любителей активного отдыха. Меры предосторожности и правила поведения на льду.

#### **Пожарная безопасность и пожарно-спасательная подготовка.**

Безопасный костёр: памятка-календарь.

Пожарная безопасность: Методическое пособие для проведения занятий с членами дружин юных пожарных (ДЮП) по теме «Пожарная техника, состоящая на вооружении пожарной охраны России, и ее назначение для тушения современных пожаров» Добрые советы от МЧС для детей и их друзей. Правила безопасного поведения в быту. Пожарная безопасность для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

#### **Первая помощь**

Оказание первой помощи пострадавшим. Практическое пособие.

## **Аудио-визуальные средства**

Фотоматериалы. Мультипликационные фильмы. Учебные ролики по ОБЖ. Художественные фильмы о работе спасателей Активные игры (учебные ролики) Классическая музыка, посвященная огненной стихии Песни о пожарных, спасателях, правилах безопасности Презентации на темы программы

### **3. Формы контроля и аттестации**

Формы подведения итогов реализации программы 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.

### **4. Оценочные материалы**

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

Для оценки достижений используются следующие материалы:

- 1) Тестирование на выявление знаний о профессии спасателя;
- 2) Умение оказывать помощь пострадавшим на темы, предусмотренные учебным планом;
- 3) Умение оказывать первую медицинскую помощь;

Контроль оценки достижений также предусматривается путем наблюдения .

### **5. Методические материалы**

#### ***Формы организации образовательного процесса***

При проведении занятий используются следующие методы:

**Словесный метод** базируется на беседах, лекциях, индивидуальных и коллективных упражнениях, 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** ориентирован на закрепление необходимых моделей профессионального поведения реальным условиям деятельности. Суть его – оперативное принятие решения и оказание помощи пострадавшим.

Формы организации образовательного процесса:

- Индивидуальная (изучение теоретического материала, выполнение практических заданий различного вида);
- Групповая (совместные обсуждения).

Формы организации учебного занятия:

- Практикумы;
- Встречи с интересными людьми;
- Занятие-консультация;
- Занятие-практикум;
- Занятие-дискуссия;
- Занятие-экскурсия;
- Беседа;
- Экскурсии.

Педагогические технологии:

- 1) Технологии компетентностно-ориентированного образования;
- 2) Информационные технологии;
- 3) Технологии развивающего обучения;
- 4) Воспитательные технологии.

#### **Алгоритм учебного занятия**

-краткая характеристика рекомендуемой структуры занятия (в соответствии с учебным планом) и его этапов:

1. Раздел (наименование раздела в соответствии с учебным планом).
2. Тема занятия (в соответствии с учебным планом).
3. Цель, задачи занятия (направлены на достижения планируемых результатов при освоении конкретной темы занятия по учебному плану).
4. Оборудование, дидактический материал необходимый для организации образовательного процесса в ходе проведения конкретного занятия.
5. Ход занятия - организационный момент, актуализация изученных знания (повторение) обзор самого занятия (с разбивкой на теорию и практику).
6. Анализ. Рефлексия.
7. Список используемой литературы, иных ресурсов для организации образовательного процесса.

#### **Дидактические материалы:**

- 1) Игры, тренинги, упражнения:
  - Игры на знакомство;
  - Коммуникативно-ситуативные упражнения;
  - Упражнения на отработку норм речевого этикета;
  - Деловые игры;
  - Дыхательные упражнения;
- 2) Раздаточный материал:
  - Плакаты;

- Памятки.

## 1. Список литературы

1. Образовательные программы для системы дополнительного образования детей «Туризм и краеведение».
2. Дополнительная образовательная программа «ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ» - Левченко Т.А.
3. Примерная учебная программа детского объединения участников движения «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»
4. Виноградов А.В., Шаховец В.В. Медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях. М.:1996 (Библиотечка журнала «Военные знания»).
5. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
6. Вознесенский В.В., Зайцев А.П. Сильнодействующие ядовитые вещества. Технические жидкости. Ртуль. М., 1996 (Библиотечка журнала «Военные знания»).
7. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001 – 2005 годы». М.: Российский государственный военный историко культурный центр при Правительстве РФ, 2001.

### Интернет-ресурсы:

#### Иностранные

1. NFPA Kids - URL:<http://www.sparky.org/>
2. Rescue Fire safety for kids - [URL:http://www.firesafetyforkids.org](http://www.firesafetyforkids.org)
3. SmokeyBear - URL: <https://smokeybear.com/en>

#### Отечественные

4. ПДД 2018 онлайн России [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.pddrussia.com/> - Название с экрана. – Рус.яз.
5. Для населения [Электронные ресурсы] / МЧС России – Режим доступа: <http://www.mchs.gov.ru/dop/info/individual>
6. «Спас – экстрим» - Режим доступа <http://www.spas-extreme.ru/>
7. Азбука безопасности - Режим доступа: <http://azbukabezopasnosty.ru/>
8. Методическая копилка Учителя, воспитателя, родителя - Режим доступа: <http://www.zanimatika.narod.ru/OBJ3.htm>
9. Дети01: информационно-образовательный портал – Режим доступа: [www.deti01.ru](http://www.deti01.ru)