

Управление образования администрации  
Рыбинского муниципального района

Муниципальное учреждение  
дополнительного образования  
центр творчества и развития «Город мастеров»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУ ДО ЦТР «Город мастеров»  
 Т.В. Барбарич  
«10» августа 2020 г.

принята  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
«10» августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально – педагогической направленности  
«Юный спасатель»

Возраст обучающихся: 13-17 лет  
Срок реализации: 2 года

Скворцов Николай Евгеньевич,  
педагог дополнительного образования

Рыбинский муниципальный район  
2020 год

## Пояснительная записка

Программа рассчитана на два года обучения первый период 2020-2021 учебный год, второй- 2021-2022 учебный год. Жизнь – это система, которая действует по определённым законам. Чтобы выжить, надо понять эти законы и использовать их в своих интересах.

- Примерная программа подготовки трактористов категории «С» разработанной сотрудниками лаборатории методического обеспечения профессий сельского хозяйства Института профессионального образования Министерства образования Российской Федерации (Москва 2001), а также на основании следующих нормативных документов:
- **ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»** от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- **Концепция развития дополнительного образования детей** (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- **Сан -Пин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей** (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- **Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)** (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

### Концепция программы.

Главная идея программы заключается в личностном практико-ориентированном подходе, позволяющим более плотно приблизить образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребенка.

Характерная особенность программы – возможность интеграции детей с отклонениями в развитии в среду здоровых ровесников, а через них в

общество, через компетентное коррекционно-развивающее обучение и воспитание.

Основным, замыслом программы является совместная деятельность детей с различной поведенческой ориентацией, направленная на восполнение пробелов школьного и семейного воспитания.

Программа построена на технологии дифференцированного подхода, учитывающего возрастной состав, область интересов, уровень интеллектуального развития.

### **Положительные стороны интеграции:**

1. Развитие толерантности друг к другу Снятие негативных стереотипов.
2. Формирование нравственных качеств личности (сочувствие, доброта, отзывчивость, ответственность, активная помощь).
3. Приобретение необходимого жизненного опыта общения и взаимодействия с разными людьми. Расширение процесса социализации.
4. Развитие социальной компетентности, навыков общения. Преодоление социальной изоляции.
5. Активное внедрение новых образовательных технологий.

Курс программы «Юный спасатель» предусматривает проведение занятий с использованием кабинета ОБЖ, спортзала, спортплощадки школы. В ходе обучения учащиеся изучают:

- организацию спасательного дела в России и Ярославской обл;
- виды аварий, катастроф, стихийных бедствий, их причины и последствия;
- организацию и проведение поисково-спасательных работ в чрезвычайных ситуациях;
- технические средства для проведения поисково-спасательных работ;
- основы выживания в различных чрезвычайных ситуациях;
- основы доврачебной помощи;

- огневую подготовку;
- туристическую подготовку;
- основы конной подготовки;
- основы информационных технологий;
- спортивные игры;
- физическую подготовку и приемы самозащиты;
- противопожарную подготовку;
- плавание и спасение на воде и другие.

Обучение предполагает использование любительских и хроникальных фильмов, содержащих различные аспекты действий человека в условиях той или иной чрезвычайной ситуации, тематические встречи со специалистами.

Занятия по программе предполагает двухлетний цикл обучения в условиях учреждения дополнительного образования со свободным посещением занятий.

*Межпредметные связи.*

Связь программы с программами ОУ:

- физика и химия* - процессы возгорания и торможения, горения, горючие и негорючие материалы;/ почему стопка бумаги горит медленнее, чем один лист?/
- биология*-воздействие поражающих факторов пожара /химических и др.средств/ на организм;
- география и экология*-лесные пожары, нарушение природной экосистемы;
- правоведение* - материальный ущерб при пожаре и его возмещение;
- технология*- количество времени и труда на построение зданий, изготовление предметов быта;
- литература* -поиск/сочинить/стихотворение, рассказ о пожаре, и т.д.;
- история* - пожары, бедствия в истории народов;
- изобразительное искусство*-конкурс на лучший рисунок/плакат/по безопасности;
- экономика и математика* - материальный ущерб государству;

- музыка* - эмоциональный настрой;
- физкультура* – укрепление здоровья, самозащита;
- информатика* - компьютерные технологии.

Связь программы с программами УДО:

- «*Пулевая стрельба*» - огневая подготовка, физподготовка;
- «*Рэндзю*» - психологическая подготовка, интеллектуальные игры;
- «*Железнодорожное моделирование*» - дорожно-транспортная безопасность, катастрофы, аварии;
- «*Автокартинг*» - дорожно-транспортная безопасность, медицинская подготовка;
- «*Судомоделирование*» - безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях;
- «*Тайны семейного очага*»- дом-источник опасности;
- «*Гармония*»- эмоциональный настрой;
- «*Техническое конструирование*» - изобретательность в изготовлении спасательных средств из подручных материалов и т.д.

***Направленность программы:*** спортивно-туристско- краеведческая.

Содержание программ направлено на:

- развитие способностей детей и подростков;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и туризмом и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;

- профессиональную ориентацию;
- подготовку спортсменов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья,;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

***Новизна программы:***

В сравнении с другими программами данная программа имеет принципиальное отличие от подобных.

***Отличительные особенности*** данной программы:

- в углубленном изучении поисково – спасательных работ и приобретении навыков выживания в чрезвычайных ситуациях, умение оказывать само - и взаимопомощь;
- в комплексном воздействии различных видов деятельности для раскрытия творческого потенциала личности;
- в наличии в программе специальной подготовки, которая обеспечивает развитие специфических качеств, необходимых для достижения конкретного спортивного результата;
- в развитии у детей мотивации к спортивной и туристической активности. Туризм в данном случае используется как форма обучения общению в пространстве (и в первую очередь в природе), обеспечению безопасности в этой среде и использование этой среды для

восстановления собственных сил различными формами и методами туризма.

Закономерность появления в программе раздела туризма объясняется следующими факторами: соревнования по программе преимущественно проводятся в природной среде. Через нее осуществляется связь с туризмом и краеведением.

*Актуальность* программы в том, что она соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам.

Актуальность образования в области охраны безопасности жизнедеятельности детей вызвана социальными потребностями, рождающимися на фоне ухудшающегося качества жизни человека, физического, психологического и социального здоровья, кризиса межнациональных отношений в обществе, **в выполнении заказа государства на воспитание детей по новым государственным стандартам** в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Программа удовлетворяет потребность общества и детей данного возраста и категории.

*Педагогическая целесообразность* в создание целостной образовательной системе формирования психологической готовности и практической вооруженности, нацеленной на специфические условия работы с подрастающим поколением, через:

- свободный личностный выбор обучающимися и родителями деятельности, определяющей индивидуальное развитие личности;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- возможность для приобретения социального и практического опыта деятельности;
- общественно - значимую связь с практикой;
- смену зоны деятельности;

- нестандартную обстановку, создающую положительное влияние на психику детей;
- особую образовательную методику сотрудничества;
- создание условий для творческой самореализации учащихся;
- благоприятную среду для формирования культуры толерантности;
- Обеспечение комфортности условий реализации программы;
- адаптивность к возникающим изменениям;

### ***Цели и задачи.***

#### ***Цель:***

Формирование всесторонне развитой личности, социально адаптированной к современным условиям жизни, готовой к действиям по спасению и самоспасению в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера мирного и военного времени, создание оптимальных условий для развития и самореализации, гражданско – патриотического воспитания.

#### ***Задачи.***

##### ***Обучающие:***

- углубление и расширение эколого-краеведческих знаний;
- привитие первичных навыков и умений к адаптации в условиях природной среды и действиям при техногенных авариях;
- повышение уровня индивидуальных знаний;
- проверка уровня и качества практической подготовки учащихся по программе;
- расширение знаний, умений и навыков по различным видам деятельности.

##### ***Развивающие:***

- совершенствование и выработка новых форм и методов подготовки молодежи к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях, по



оказанию само- и взаимопомощи, развитие ее заинтересованности в предотвращении возможных чрезвычайных ситуаций;

- развитие морально-этических и волевых качеств;
- развитие быстроты реакции, преодоление стрессов;
- самораскрытие через познание;
- самосовершенствование через преодоление трудностей;
- раскрытие возможностей и творческого потенциала;
- формирование ключевых компетентностей.

### ***Воспитательные:***

- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- формирование бережного отношения к природе;
- формирование чувства ответственности за жизнь окружающих и свою;
- содействие развитию у детей и подростков понимания ими своего интеллектуального, экологического, общественного и духовного потенциала, как ответственных граждан России;
- воспитание находчивости в экстремальных ситуациях;
- воспитание изобретательности и умения использовать подручные средства и снаряжение для защиты организма;
- преодоление отрицательных стереотипов, представлений окружающих и самого обучающегося о его способностях и внутреннем мире;
- формирование духовно- нравственных ценностей личностей подростков.

### ***Оздоровительные:***

- профилактика асоциального поведения;
- утверждение здорового образа жизни;
- повышение уровня физической подготовленности;
- трудотерапия;
- динамикотерапия;
- организация культурного досуга, способствующего развитию положительной эмоционально- волевой сферы в совместной творческой

деятельности со сверстниками, родителями, педагогами, общественными организациями.

***Возраст детей, участвующих в реализации программы, сроки реализации.***

- 1 год обучения- 10-13 лет/наполняемость 13 чел./.

Это этап вхождения детей в коллектив. Удовлетворение их естественной потребности к различным видам деятельности. Развитие способностей к сопереживанию, сочувствию. Усвоение новых теоретических понятий и практических операций.

- 2 год обучения- 11-14 лет /наполняемость 13 чел/;

На этом этапе обучения формируются важнейшие социальные потребности: познания, адекватного общения с людьми и самостоятельности. Появляются самоконтроль и самооценка - важнейшие в этом возрасте личностные качества.

***Сроки реализации.***

Программа реализуется с продолжительностью:

- 1 год обучения -144 часа;
- 2 год обучения -144 часа;

***Формы обучения.***

1. Учебно- тренировочные занятия: содержание учебного материала должно соответствовать обучающей и воспитательной задаче.

2. Тематические экскурсии могут являться разновидностью занятий, либо культурно - досуговым мероприятием.

3. Дискуссии, ролевые игры по тематике программы.

4. Трудовая деятельность педагога и обучающихся.

5. Досуговые массовые мероприятия, соревнования.

***Формы организации деятельности.***

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые и индивидуальные занятия.

### ***Режим занятий***

Занятия проводятся 2 раза в неделю:

- 1 год обучения по 2 академических часа;
- 2 год обучения по 2 академических часа;

Два раза в неделю, с обязательным 10 минутным перерывом между ними для отдыха детей в соответствии с СанПиН.

### ***Ожидаемые результаты.***

#### ***1 год обучения:***

Получение стартовых знаний, умений и навыков по программе.

#### ***Знать:***

- общие сведения о техногенных, природных и социальных опасностях;
- правила безопасности в обращении с электро-газовыми приборами;
- правила поведения пешеходов и пассажиров различного транспорта;
- правила поведения: «Как не стать жертвой преступления»;
- безопасность человека в природе;
- поведения при стихийных бедствиях;
- опасности для жизни человека при производственных авариях;
- базовая техника самозащиты;
- безопасность работы на компьютере, средства защиты от компьютерных вирусов;
- специальная подготовка: базовые знания по физической, огневой, психологической подготовке, игры в настольный теннис.

#### ***Уметь:***

оказывать первую помощь:

- медицинская помощь при ожогах бытового происхождения, при кровотечении, ушибах, переломах; от удара молнии;
- разжигать костер в любую погоду;

- пользоваться огнетушителем;
- ориентироваться на местности;
- пользоваться СИЗ;
- применять приемы самозащиты;
- базовые умения работы на компьютере;
- специальная подготовка: выполнять базовые упражнения по физической, огневой, психологической подготовке, игры в настольный теннис.

Социальная адаптация детей «группы риска».

## ***2 год обучения.***

Устойчивые навыки выживания в экстремальных ситуациях:

### ***Знать:***

- основы дорожно-транспортной безопасности;
- факторы риска бытовой и производственной среды;
- образ жизни и индивидуальная безопасность;
- защита от последствий стихийных бедствий, производственных аварий и катастроф;
- правовые основы военной службы;
- силовые приемы самозащиты;
- как действовать в группе в экстремальной ситуации;
- санитарно-гигиенические нормы;
- специальная подготовка: основные знания по физической, огневой, противопожарной, медицинской, туристической, психологической подготовке, игры в настольный теннис.
- как обеспечить безопасность в походе

### ***Уметь:***

- выполнять фигурную езду на велосипеде;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь пострадавшему;
- соблюдать санитарно-гигиенические нормы;
- комплектовать медицинскую аптечку;

- производить транспортировку пострадавшего;
- выполнять спортивно- физические упражнения;
- взаимодействовать в условиях похода в группе;
- ориентирование в походе по местным признакам, по компасу, по карте;
- устанавливать палатку.

Выработка навыков само- и взаимопомощи.

***Требования к УУД, которые должны быть сформированы в процессе реализации программы:***

У обучающихся будут сформированы личностные, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) и предметные универсальные учебные действия.

**Личностными результатами** является формирование следующих универсальных учебных действий:

- объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие;
- самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей);
- в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

**Метапредметными результатами** является формирование:

*Регулятивных УУД:*

- формировать убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

- применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- уметь оказать первую помощь пострадавшим;
- уметь предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- уметь принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

#### *Познавательных УУД:*

- понимать роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога и самостоятельно;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в литературе;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, сеть Интернет, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы в парах, группах;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы.

#### *Коммуникативных УУД:*

- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста).

- слушать и понимать речь других.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- проявлять уважение и готовность выполнять совместно установленные договоренности и правила (как со сверстниками, так и со взрослыми).

**Предметными результатами** является сформированность следующих умений:

- умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата);
- использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа;
- участие в практической деятельности, проведении спортивно-тренировочных мероприятий, приобщение к поисковой и творческой деятельности;
- поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа;
- освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- воспитание ответственного отношения к окружающей природной среде; к личному здоровью, как индивидуальной, так и общественной ценности; к безопасности личности, общества и государства;
- овладение умениями: предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их появления; принимать обоснованные решения и план своих действий в конкретной опасной ситуации, с учетом реальной обстановки и своих возможностей.

Структура учебного плана отражает различные стороны предметной деятельности. Программный материал построен по принципу усложнения с учетом возрастных психических и физиологических особенностей обучающихся. При этом используются различные педагогические технологии, методы, формы и приемы организации занятий.

В том числе:

*социально- педагогические технологии.*

- 1.Опора на положительные качества личности/создание «ситуации успеха»/.
- 2.Формирование будущих жизненных устремлений/профориентация/.
- 3.Включение в значимую общественно-полезную деятельность.
- 4.Доверительность и уважение во взаимоотношениях педагога с подростками/терпение и выдержка, сотрудничество, партнерские отношения/.

Технологии работы направлены на то, чтобы поставить девиантное поведение под социальный контроль, включающий:

- замещение, вытеснение наиболее опасных форм девиантного поведения под социально- педагогический контроль;
- направление активности ребенка в общественно - одобряемое или нейтральное русло;
- привлечение служб социальной, психологической помощи /при необходимости/.

Итогом обучения детей по программе на каждой ступени является участие в соревнованиях, походах.

Все коллективные творческие дела проводятся по методике организации коллективных творческих дел с созданием благоприятной психологической и комфортной обстановки для детей и взрослых.



## Формы и виды контроля

Мониторинг качества образования осуществляется ежегодно и разделяется на несколько этапов:

1. Начальный – проводится в начале учебного года в виде тестовых заданий, собеседований, просмотров, прослушиваний и фиксирует исходный уровень обучающегося.
2. Текущий – проводится в течение учебного года для выявления уровня овладения обучающимися знаниями, умениями и навыками.
3. Промежуточный – как правило, совпадает с этапами педагогического контроля, обозначенными в образовательной программе, результаты выполнения данных контрольных заданий, упражнений, нормативов и т.п. фиксируются в журнале учета работы объединения.
4. Итоговый – проводится в конце учебного года с целью определения уровня освоения образовательной программы, реализации поставленных задач в обучении, воспитании и развитии и соотнесения полученного результата с целью образовательной программы

Учебно-тематический план.

*1 год обучения /10-14 лет/*

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Что такое опасность.	3	2	1
2.	Дом – источник опасности.	3	2	1
3.	Дорожно - транспортная безопасность.	9	3	6
4.	Как не стать жертвой преступления.	12	5	7
5.	Природа и безопасность человека.	12	4	8
6.	Производственные аварии и возможные опасности для жизни человека.	15	5	10
7.	Стихийные бедствия и безопасность человека.	15	4	11
8.	Самозащита.	15	3	12
9.	Информатизация.	12	6	6

10.	Специальная подготовка:			
	-физическая подготовка;	10	1	9
	-огневая подготовка;	10	1	9
	-спортивные игры /настольный теннис/;	10	1	9
	-психологическая подготовка;	6	2	4
	-туристическая подготовка	12	3	9
	Итого:	144	42	102

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

*Тема 1. Вводное занятие. Что такое опасность.*

Цели и задачи. Знакомство с планом и порядком работы. Общие сведения о техногенных, природных и социальных опасностях. Потенциальные /возможные, скрытые/опасности. Причины проявления опасностей. Что такое безопасность?

*Практическая часть.*

Огнетушители и правила пользования ими. Первая помощь при ожогах бытового происхождения. Игра «Отважный пожарник».

*Тема 2. Дом-источник опасности.*

Опасности, подстерегающие человека дома: электричество, огонь, газ. Правила безопасности в обращении с электро-газовыми приборами.

*Практическая часть.*

Медицинская помощь при ожогах. Действия при возгорании телевизора. Помощь при отравлении угарным газом. Экстренные меры при тушении пожара. Действия спасателей, если произошел пожар в закрытой квартире.

*Тема 3. Дорожно-транспортная безопасность.*

Правила поведения пешеходов и пассажиров. Правила дорожного движения и отношение к ним пешеходов. Правила для пешеходов и пассажиров железнодорожного транспорта. Правила пользования метрополитеном.

*Практическая часть.*

Оказание первой помощи при кровотечении, ушибах, переломах. Действия спасателей на месте крушения железнодорожного транспорта. Соревнование «Безопасное колесо».

*Тема 4. Как не стать жертвой преступления.*

Преступность, преступники, жертва преступления. Памятка безопасности.

*Практическая часть.*

Решение задач-ситуаций.

*Тема 5. Природа и безопасность человека.*

Ядовитые растения, грибы. Ядовитые змеи и насекомые. Солнце, воздух и вода - их неожиданные опасности. Огонь в лесу.

*Практическая часть.*

Ориентирование на местности. Разжигание костра в любую погоду.

Плавание, средства спасения на воде.

*Тема 6. Стихийные бедствия и безопасность человека.*

Землетрясения, наводнения, ураганы, сели, оползни, снежные заносы, лесные пожары.

Памятка поведения при стихийных бедствиях.

*Практическая часть.*

Оказание первой помощи пострадавшим от удара молний, ожога и других стихийных бедствиях.

*Тема 7. Производственные аварии и возможные опасности для жизни человека.*

Предприятия химической, нефтехимической промышленности, нефтеперерабатывающей промышленности; предприятия, хранящие ядовитые вещества; атомные электростанции. Сигналы ГО, реакция на них. Хлор. Аммиак. Поведение при радиоактивной опасности. Защита от

ядовитых веществ, от радиоактивных веществ. Использование СИЗ при чрезвычайных ситуациях.

*Практическая часть.*

Защита органов дыхания в экстремальных ситуациях. Изготовление йодовой настойки. Отработка навыков и нормативов надевания СИЗ. Использование СИЗ при ведении спасательных работ в районах заражения.

*Тема 8. Самозащита.*

Общие правила самозащиты. Меры по предупреждению травматических повреждений. Приемы самостраховки и страховки партнера. Базовая техника самозащиты.

*Практическая часть.*

Отработка специально-подготовительных упражнений: без предмета; с использованием стула и других опор. Упражнения по самостраховке и страховке партнера при падении.

Основные приемы самозащиты: изготовка к действию; основные удары руками; основные удары ногами; основные удары головой.

*Тема 9. Информатизация.*

Компьютер как средство общения. Устройство компьютера: внутренние и внешние устройства. Информационные возможности компьютера. Безопасность работы на компьютере. Средства защиты от компьютерных вирусов. Основные понятия и операции.

Три основных этапа работы с информацией. Составление и редактирование текстовых документов. Как осуществляется компьютерная связь.

*Практическая часть.*

Создание папок и файлов и изменение их имен. Создание файла с использованием редактора «Блокнот». Просмотр содержимого папки. Удаление файлов и папок. Форматирование дискет. Печать.

Работа на тренажерах «Соло на клавиатуре», «Аленка»

*Тема 10. Специальная подготовка.*

*А/Физическая подготовка.*

Гимнастика/развитие силы, силовой выносливости, ловкости, устойчивости к укачиванию, воспитание настойчивости, смелости, решительности.

Предупреждение травматизма./Кроссовая подготовка. Развитие общей и скоростной выносливости/

Использование специального снаряжения: страховочных веревок, обвязок, карабинов, подъемников.

*Практическая часть.*

Упражнения по ходьбе и бегу, упражнения на гимнастической стенке, с бревном/гимнастической скамейкой/опорные и безопорные прыжки, поднимание и переноска тяжестей, акробатические упражнения.

Кроссовый бег на любой местности с высокого общего и отдельного старта на 800 м., на 3 км. Челночный бег 4 по 100 м.

По команде «Марш» с высокого старта пробежать 100 м, коснувшись ногой земли за линией поворота, повернуться кругом, пробежать таким же образом еще 3 отрезка по 100 м.

Упражнения по вязке узлов, одеванию обвязок, пользованию карабинами.

Ходьба: по качающемуся бревну, по параллельным веревкам, «бабочке».

*Б/ Огневая подготовка.*

Стрелковое оружие. Автомат Калашникова. Материальная база стрелкового оружия. Меры безопасности при обращении со стрелковым оружием.

Устройство пневматической винтовки. Основы и правила стрельбы.

Изготовка стрелка. Команды, подаваемые на огневом рубеже

Овладение способами подготовки к стрельбе.

*Практическая часть.*

Практические стрельбы. Выполнение нормативов учебных стрельб из пневматической винтовки.

*В/Спортивные игры /Настольный теннис/.*

Изучение техники приемов и техники игры.

*Практическая часть.*

Общеразвивающие упражнения, бег различными способами, прыжки, повороты, упражнения с ракеткой и шариком. Отработка приемов подачи.

Совершенствование технических приемов игры.

Игра в паре, вчетвером. Соревнования.

*Г/Психологическая подготовка.*

Адаптация спасателя и работа в различных условиях: на высоте, в средствах защиты, в условиях эмоционального напряжения / лимит времени, наличие пострадавших, травмированных/Адаптация к работе в различных рабочих позах, в условиях потенциальной опасности, при воздействии значительных физических нагрузок.

*Практическая часть.*

Проведение тренировок с применением комбинированного воздействия факторов задымления, высоты, создание трудных ситуаций по спасению пораженных из-под завалов при наличии загораний, тушение загораний на манекенах. Решение ситуационных задач. Туристические узлы.

*Д/Туристическая подготовка.*

История развития туризма. Личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта. Техника безопасности при проведении походов.

*Практическая часть.*

Туристический поход. Организация туристского быта. Соревнование.

Подведение итогов похода.

Учебно-тематический план.  
2 год обучения /11-15 лет/

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Что такое безопасность жизнедеятельности. Дорожно-транспортная безопасность.	7	4	3
2.	Факторы риска бытовой и производственной среды. Природа и безопасность человека	6	1	5
3.	Образ жизни и индивидуальная безопасность.	6	1	5
4.	Защита от последствий стихийных бедствий, производственных аварий и катастроф.	10	4	6
5.	Оборона государства -важнейший элемент обеспечения безопасности личности и общества.	12	3	9
6.	Самозащита.	9	2	7
7.	Информатизация.	6	2	4
8.	Специальная подготовка:			
	-физическая подготовка;	7	2	5
	-огневая подготовка;	15	3	12
	-противопожарная подготовка;	9	2	7
	-спортивные игры;	15	4	11
	-медицинская подготовка;	15	5	10

	-психологическая подготовка; - туристическая подготовка.	3 24	1 8	2 16
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

*Тема 1. Что такое безопасность жизнедеятельности .Дорожно-транспортная безопасность.*

Цели и задачи года. Знакомство с планом и порядком работы. Безопасность жизнедеятельности - антипод опасности. Безопасное поведение в быту. Дорожно-транспортная безопасность пешеходов, пассажиров, водителей велосипедов, пассажиров водного и авиационного транспорта.

*Практическая часть.*

Фигурная езда на велосипеде по размеченной площадке.

Первая помощь при нападении животных на человека.

*Тема 2. Факторы риска бытовой и производственной среды. Природа и безопасность человека.*

Факторы риска физической среды/микроклимат, освещенность, химический состав воздушной среды, уровень шума/.Факторы риска социальной среды/семья, товарищи, друзья и т. д./Факторы риска производственной среды/ человек-техника-среда - характер их взаимосвязей/.Природные факторы риска: обморожение, простудные заболевания, замерзшие водоемы.

*Практическая часть.*

Решение ситуационных задач "Человек попал в беду"/помощь тонущему; плавание с тонущим; помощь при обморожениях/.

*Тема 3. Образ жизни и индивидуальная безопасность.*



Безусловные рефлексы - наследственная "программа поведения"/ориентировочный рефлекс/.Условный рефлекс-"программа поведения" /на основе индивидуального опыта/.

Защита зрения, органов слуха, вкусовых и обонятельных органов. Кожный анализатор. Иммунитет. Три основных принципа питания. Вредные привычки. Правила личной гигиены.

*Практическая часть.*

Общефизическая подготовка /по нормативам: отжимание, подтягивание, прыжки в длину и высоту и т.д./ Плавание, упражнения на воде.

Тест: «Как не стать жертвой преступления».

*Тема 4.Защита от последствий стихийных бедствий, производственных аварий и катастроф.*

Правила поведения при возникновении стихийных бедствий, основные признаки нарушения жизненно важных функций организма. Травмы от стихийных бедствий: переломы, кровотечения,термические ожоги и отравления угарным газом. Первая помощь при электротравме, при несчастном случае на воде, при обморожении.

Последствия аварий на объектах, имеющих СДЯВ.

*Практическая часть.*

Первая помощь при поражении СДЯВ. Первая помощь при радиационных поражениях.

Отработка навыков и нормативов надевания СИЗ. Изготовление йодовой настойки. Отработка навыков использования СИЗ при ведении спасательных работ в районе заражения.

*Тема 5.Оборона государства - важнейший элемент обеспечения безопасности личности и общества.*

Оборона-система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по обеспечению готовности государства к защите от

вооруженного нападения. Военская обязанность. Обязанности гражданина по воинскому учету. Правовые основы военной службы. Воинский коллектив.

Гражданская оборона-совокупность мер, осуществляемых в мирное и военное время для защиты населения и объектов экономики от последствий применения противником средств поражения, а также аварий, катастроф, стихийных бедствий.

*Практическая часть.*

Строевая подготовка. Повороты на месте. Строевой шаг.

Полоса препятствий./тренировка силы, выносливости, ловкости и т.д./проведение тренировок в экстремальных погодных и климатических условиях/.

Встреча с ветеранами: "Память не знает забвения". Комбинированная эстафета: "Быстрые, ловкие, умелые".

*Тема 6.Самозащита.*

Силовые приемы самозащиты: болевые точки. Освобождение от захватов. Самозащита из положения лежа. Защита от ударов предметами.

*Практическая часть.*

Броски. Упражнения по освобождению от захватов: рук спереди, сзади, от захвата плеча, одежды на груди, за талию, за корпус с руками сзади, за шею, за волосы, за сумку. Упражнения по самозащите лежа. Упражнения по самозащите при угрозе ударов предметом.

*Тема 7.Информатизация.*

Возможности редактора Word. Создание документа. Основные функции преобразования текста. Вывод на печать. Списки и нумерация. Серийная корреспонденция. Таблицы и графика. Электронные таблицы Excel.

*Практическая часть.*

Запуск программы Word. Редактирование текста. Форматирование текста, изменение внешнего вида текста, нумерация страниц. Запись документа на диск. Вывод на печать. Создание и форматирование таблиц. Создание списков. Создание типовых писем, адресов на конвертах. Запуск табличного процессора Excel. Создание электронной таблицы. Вывод на печать. Работа на тренажерах.

#### *Тема 8. Специальная подготовка.*

##### *а/Физическая подготовка.*

Гимнастика. Кроссовая подготовка/развитие общей и скоростной выносливости./

##### *Практическая часть.*

Выполнение и сдача нормативов ГТО. Вербочные тренировки: лазание по веревочной лестнице; спуск по веревке с различной высоты, «стенка» и т.д.

Военно-спортивная эстафета. Соревнования Поход.

##### *б/Огневая подготовка.*

Оборудование огневых позиций. Подготовка огневых позиций, маскировка на местности.

##### *Практическая часть.*

Автомат Калашникова разборка, сборка.

Овладение способами подготовки к стрельбе: на кучность с упора; с упора на результат / лежа, стоя, с колена, из-за укрытия/

Соревнование: «Меткий стрелок».

##### *в/Противопожарная подготовка.*

Общие понятия о пожаре. Способы прекращения горения. Классификация и общие сведения основных огнетушащих средств: виды, характеристика и условия применения. Огнетушители, назначение, подготовка и применение, правила пользования.

*Практическая часть.*

Отработка приемов и способов тушения пожаров и спасения людей на пожарах. Вязка одинарной и двойной спасательной петли, без надевания и с надеванием на спасаемого. Спасение пострадавшего с этажей учебной башни. Спасение и эвакуация «получивших» травму.

Соревнование: «Пожарная эстафета».

*г/Спортивные игры.*

Изучение правил игры и соревнований. Психологические качества спортсмена.

*Практическая часть.*

Совершенствование техники игры. Соревнования.

*д/Психологическая подготовка.*

Формирование профессионально-волевых качеств спасателя: чувство ответственности за выполнение своего служебного долга, приобретение опыта действий в реальных ЧС/отработка на моделях/.

*Практическая часть.*

Проведение тренировок в экстремальных погодных и климатических условиях с применением комбинированного воздействия факторов огня, задымления, высоты, водных преград, химически опасных веществ, создание трудных ситуаций по спасению пораженных /манекенов/ из-под завалов, тушение загораний на манекенах, преодоление водных преград в специальном снаряжении.

Соревнования «Ралли выживания».

*е/Медицинская подготовка.*

Основы анатомии и физиологии человека. Первая медицинская помощь при различных чрезвычайных ситуациях: при утоплении, при задушении, при поражении молнией, током; при тепловом и солнечном ударе. Средства

оказания первой медицинской помощи у спасателя /индивидуальный перевязочный пакет, аптечка индивидуальная, санитарная сумка /.

*Практическая часть.*

Способы искусственного дыхания. Практическое применение знаний по оказанию первой медицинской помощи: при ранении, кровотечении, травматическом шоке; при растяжениях, ушибах, вывихах.

Уроки-практикумы: «Не привыкай к плохому», «Счастливый случай», «Команда скорой помощи».

*е/Туристическая подготовка.*

Правила укладки рюкзака. Узлы. Правила установки палаток. . Топография и ориентирование. Ориентирование в походных условиях.

*Практическая часть.*

Укладка рюкзака. Туристический поход. Определение расстояния на картах. Ориентирование в походе по местным признакам. Ориентирование по компасу. Установка палатки. Соревнования: «Школа безопасности».

### **Календарный учебный график**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения</b>	<b>Дата окончания обучения</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год обучения	01.09.2020	31.05.2021	39	72	
2 год обучения	01.09.2021	31.05.2022	39	72	

### ***Литература рекомендуемая для педагога***

#### ***I.Нормативные документы:***

- Федеральный закон от 29.12.2012г № 273- ФЗ«Об образовании в Российской Федерации» ;

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года).
- Концепция развития образования РФ на период до 2020 года.
- Направления, основные мероприятия и параметры приоритетного национального проекта "Образование". Утверждены президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по реализации приоритетных национальных проектов (протокол № 2 от 21 декабря 2005 г.).
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 годы
- Межведомственная программа развития системы дополнительного образования детей до 2020 года.
- Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"

#### **Интернет ресурсы:**

- <http://www.mon.gov.ru> – сайт Министерства образования и науки РФ

#### ***II. Литература для реализации программы.***

- 1.Абрамов А.В.Спортивная радиопеленгация - С: СДДиЮТ 2001г.
- 2.Андрейчук В.И. Как себя защитить. Л:Нординмет 1990г.
- 3.Барчукова Г.В.Учись играть в настольный теннис.- М:С.спорт1989г.
- 4.БогущасВ.М.Играем в настольный теннис- М:Просвещение 1987г.
- 5.Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М:Просвещение 1983г.
- 6.Ганчар И.Л. Плавание. Теория и методика преподавания М:Эксперспектива. 1998г.
- 7.Гришин В.Г. Игры с мячом и ракетками. - М:Просвещение1982г.
- 8.Дарман П. Учебник выживания в экстремальных ситуациях - М:Яуза 2000г.

9. Дьяконов В.П. Социальная педагогика. М: ВЛАДОС 2000г
10. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка  
-спортсмена М: ДОСААФ 1986г.
11. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М: Медицина 1989г.
12. Ильин А. Школа выживания при авариях и  
стихийных бедствиях. М: Эксмо 2003г.
13. Ищенко А.А. Тир и стрельбища .- М: ДОСААФ 1989г.
14. Костенко Н.Д. Миньков Н.Н. Основы безопасности в  
экстремальных ситуациях. /1-2 части/- С: СИПКРО 1994г.
15. Костенко Н.Д. Сильнодействующие ядовитые  
вещества. С: СИПКРО 1994г.
16. Куликов В, Константинов Ю. Топография и ориентирование в  
туристском путешествии М: ЦДЮТ 1997г.
17. Мариничев Н.А., Викулова А.Д., Пузанов Ю.В.  
Комплексы для развития  
силы . Я: ЯОЦРДЮ 1989г.
18. Осокина Т.И. Как научить детей плавать  
М: Просвещение. 1985г.
19. Павловский В Хранители зеленого дома С: ГКООС. 1998г.
20. Пурахин А.Е. Военно-прикладное многоборье М: ДОСААФ 1987г.
21. Пуцькович Д.В. Пулевая стрельба М: Патриот 1990г.
22. Проект программ региональных: "Юный спасатель", "Новая  
цивилизация".
23. Сидоров А.М. О Б Ж /поурочная разработка/- С: СИПКРО 1997г.
24. А.Т. Смирнов Основы безопасности жизнедеятельности/5-11 кл/
25. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма  
М: РИБ Турист 1992
26. Штинова Г.Н., Галагузова М.А., Галагузова Ю.Н., Тищенко Е.Я.  
Журнал «Бюллетень» №1 К: ЗАО «КТ» 2004г.  
Журнал «Пользователь ПК» Б: «ЕШКО» 2002г

Журнал «ОБЖ»- ежемесячный