

Приложение 5 к Основной общеобразовательной программе –  
образовательной программе среднего общего образования

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
МБОУ СОШ № 154  
Протокол № 1  
от 25 августа 2021 г.



**УТВЕРЖДЕНО:**

директор МБОУ СОШ № 154  
О.В. Валамина  
Приказ № 47-0  
от 25 августа 2021 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**  
*спортивно-оздоровительной направленности*  
**МЧС «ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ»**  
**(10 классы)**

Срок реализации: 2 года  
Составитель: Шарабуряк Н.В.  
Учитель ОБЖ МБОУ СОШ №154

Екатеринбург, 2021 г.

## Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
3. Содержание курса внеурочной деятельности
4. Тематическое планирование
5. Список литературы

### 1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «МЧС «Юный спасатель» разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Постановление Правительства Российской Федерации от 5 октября 2010 года № 795 (ред. от 17.01.2013) «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011 - 2015 годы»
- Санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821 – 10 (с изм. на 22 мая 2019) «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189.
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Программа «Юный спасатель» является важным этапом обеспечения социальной защиты человека. Ее реализация призвана решительно повысить информированность детей в области чрезвычайных ситуаций, дать им практические рекомендации по защите, должна способствовать снижению смертности, заболеваемости и травматизма среди обучающихся от вредных и опасных факторов окружающей среды, помочь выработать у них психологическую устойчивость в чрезвычайных ситуациях, а также бережное отношение к себе и окружающей среде.

Актуальность программы «Юный спасатель» состоит в том, что она ориентирована на воспитание гражданина «безопасного» типа, знающего основы защиты человека и общества от современного комплекса опасных факторов и умеющего применить эти знания на практике.

В статье 25 Федерального закона «О пожарной безопасности» предусмотрено «...обязательное обучение детей в дошкольных образовательных учреждениях и лиц, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, мерам пожарной безопасности».

Главная цель раздела пожарной безопасности научить детей правильно действовать в чрезвычайных обстоятельствах, привить навыки осторожного обращения с огнем.

Кроме этого в программу включен раздел о правилах оказания доврачебной помощи. Зачастую своевременно предоставленная первая доврачебная помощь определяет, выздоровеет ли пострадавший полностью или останется на всю жизнь инвалидом. В идеале, всем людям без исключения хорошо было бы знать, какие действия необходимо предпринимать при несчастном случае. Всем следует уметь оказывать первую помощь. Когда-то Леонардо да Винчи сказал: «Жизнь есть дар, великий дар, и тот,

кто ее не ценит, этого дара не заслуживает». Замечательное высказывание великого художника о той ответственности, которую должен нести каждый человек за свою жизнь. Эту ответственность необходимо воспитывать и в детях, ведь известно, что в большинстве своем они попадают в беду не из-за незнания правил безопасного поведения, а по своей детской наивности, неопытности, особенностей организма, из-за необдуманного риска.

В настоящее время одна из важнейших задач – обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, поэтому подготовка детей к действиям в экстремальных условиях – важнейшая составляющая воспитания и социализации подростков. Самое важное – научить детей правилам жизни во взрослом мире. Речь идет не столько о заучивании детьми правил, сколько о воспитании. Только выполнение правил безопасного поведения без осознания механизма возникновения чрезвычайного происшествия и правильного действия в каждой конкретной ситуации, без самодисциплины и самоконтроля не может гарантировать безопасности.

Все это стало предпосылками к созданию программы «Юный спасатель». Занятия по данной программе одновременно с получением дополнительного образования решают проблему организованного досуга и повышения социального статуса обучающихся: ребенок, посещая объединение «Юный спасатель» в свободное время, знает, что он нужен, его ждут, ему рады, его судьба интересна не только педагогу, но и всему учреждению дополнительного образования.

**Основная цель программы** - формирование у молодого поколения сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, популяризация среди молодежи здорового и безопасного образа жизни, пропаганда Всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности» и вовлечение в него как можно больше учащихся.

#### **Задачи:**

- подготовка молодежи к безопасному поведению в экстремальных ситуациях, оказание взаимопомощи, развитие заинтересованности в предотвращении возможных ЧС;
- приобретение необходимых знаний, умений и навыков: оказание первой медицинской помощи, работа с туристским снаряжением, ориентирование на местности, поведение в экстремальных ситуациях;
- повышение уровня морально-психологического состояния и физического развития школьников;
- организация профильного обучения учащихся.

В результате занятий по данной программе сформируется стабильный коллектив объединения, появится заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, разовьется чувство ответственности и товарищества, а в конечном итоге – будут воспитаны грамотные, сознательные люди, которые не только сами не попадают в чрезвычайные ситуации, но и помогут друзьям и знакомым стать внимательными, спокойными, тактичными – словом, люди «безопасного» типа, знающие основы защиты человека и общества от современного комплекса опасных факторов и умеющие применить эти знания на практике.

Данная программа рассчитана на учащихся 10 классов. Набор детей в группы свободный, с предъявлением справки от врача о возможности посещать данное объединение.

Программа рассчитана на 2 года обучения всего 68 часов, по 34 часа в год. В систему отслеживания и оценивания результатов подготовки детей по данной программе является проведение мониторинга компетенции воспитанника в начале, середине и конце курса; участие в соревнованиях.

### **Системно-деятельностный подход**

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного.
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития занимающегося;
- развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития занимающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей занимающихся;

## **2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Юный спасатель»**

### **Личностные результаты:**

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 3) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 4) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

### **Регулятивные УУД:**

- 1) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры,

ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели.

2) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД:**

1) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

### **Коммуникативные УУД:**

1) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;

- играть определенную роль в совместной деятельности;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.

2) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать

информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **Содержание первого года обучения**

1. **Общая подготовка.** Инструктаж по технике безопасности. Стихийные явления и бедствия, чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. История борьбы с бедствиями и катастрофами. Средства индивидуальной защиты.

2. **Психологическая подготовка, здоровый образ жизни.** Методы управления психологическим состоянием спасателя при действиях в чрезвычайных ситуациях. Особенности физического, психологического и социального развития человека в подростковом возрасте. Формирование личности подростка при взаимоотношениях его со взрослыми людьми и родителями, сверстниками и сверстницами. Формирование отношений подростка и общества. Права и ответственность несовершеннолетних.

3. **Основы медицинских знаний.** Первая медицинская помощь. Пакет перевязочный индивидуальный, аптечка индивидуальная (АИ-2). Их назначение, правила и порядок пользования ими. Использование подручных медицинских средств индивидуальной защиты. Первая медицинская помощь при ранениях. Разновидность ран, диагностика ранений. Профилактика осложнения ран. Понятие о повязке и перевязке. Правила наложения стерильных повязок. Первая медицинская помощь при ушибах, растяжении связок и вывихах. Понятие об ушибе, вывихе, растяжении связок. Приемы иммобилизации конечностей при растяжениях, вывихах, переломах. Первая медицинская помощь при переломах костей. Понятие о переломах костей и их признаки. Виды переломов и их осложнения. Способы оказания первой медицинской помощи при переломах костей черепа, плечевого пояса, грудной клетки, верхних и нижних конечностей.

4. **Общездоровьесберегающая и строевая подготовка:**

- общеразвивающие упражнения;
- отжимания;
- подтягивания;
- прыжки;
- бег на 30, 60 метров;
- кросс 1000, 3000 м;
- спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- выполнение строевых команд (строй, отделение, взвод, перестроение, положение боевого знамени воинской части в строю, строевая песня).

#### **Содержание второго года обучения**

1. **Общая подготовка.** Инструктаж по технике безопасности. Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Основные положения Конституции Российской Федерации и федеральных законов в области безопасности, определяющие совокупность сбалансированных интересов личности, общества и государства.

2. **Психологическая подготовка, здоровый образ жизни.** Профессиональные качества спасателя. Методы управления психологическим состоянием спасателя при действиях в чрезвычайных ситуациях. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Формирование навыков здорового

образа жизни. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний.

**3. Основы медицинских знаний.** Понятие об органах, системах органов и организме. Общее понятие о системе кровообращения и органах кроветворения. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Виды и признаки кровотечений. Способы временной остановки кровотечения. Точки пальцевого прижатия артерий. Правила наложения кровоостанавливающего жгута и закрутки из подручных средств. Первая медицинская помощь при утоплении. Правила проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Первая медицинская помощь при длительном сдавливании конечностей. Понятия о видах компрессии: раздавливание, сдавливание(прямое и позиционное), осложнениях, возникающих при этом. Признаки синдрома длительного сдавливания. Последовательность в оказании первой медицинской помощи.

#### **4. Общефизическая подготовка и строевая подготовка:**

- общеразвивающие упражнения;
- отжимания;
- подтягивания;
- прыжки;
- бег на 30, 60 метров;
- кросс 1000, 3000 м;
- спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- изучение и приобретение навыков стрелковой подготовки (строевые движения с оружием и без);
- выполнение строевых команд (строй, отделение, взвод, перестроение, положение боевого знамени воинской части в строю, строевая песня).

**Формы организации и виды деятельности:** беседы, лекции, практические занятия, тренировочные занятия, спортивные игры, спортивные тренировки, соревнования.

### **5. Тематическое планирование**

#### **1-й год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Аудиторные занятия</b>	<b>Внеаудиторные занятия</b>
1.	Общая подготовка	2	2	
2.	Психологическая подготовка, здоровый образ жизни	5	5	
3.	Основы медицинских знаний и отработка приемов оказания первой медицинской помощи	13	7	6
4.	Общая физическая и строевая подготовка	14	2	12
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>16</b>

#### **2-й год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Аудиторные занятия</b>	<b>Внеаудиторные занятия</b>
1.	Общая подготовка	2	2	

2.	Психологическая подготовка, здоровый образ жизни	5	5	
3.	Основы медицинских знаний и отработка приемов оказания первой медицинской помощи	13	7	6
4.	Общая физическая и строевая подготовка	14	2	12
	<b>Итого</b>	34	18	16

## 6. Список литературы

1. Байбородова Л.В. Методика обучения основам безопасности жизнедеятельности: Методическое пособие. – М: «ВЛАДОС», 2003.
2. Белов С. В., Девясилов В. А. Российская концепция непрерывного многоуровневого образования в области безопасности жизнедеятельности// Безопасность жизнедеятельности. - №4. – 2005. – С.20-23.
3. Залыгин В. Вопросы содержания курса ОБЖ / В. Залыгин // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2002. – № 7. – С.7-8.
4. Крючек Н. ОБЖ: вчера, сегодня, завтра / Н.Крючек // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2001. – № 8. – С. 19-23.
5. Крючек Н. Цели, задачи и проблемы преподавания курса ОБЖ / Н. Крючек // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2002. – № 6. – С. 9-11.
6. Латчук В.Н., Марков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл. Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2000.
7. Латчук В.Н., Марков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 11кл. Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2000.
8. Малаян К. Р. О некоторых проблемах в преподавании «Безопасности жизнедеятельности» в образовательных учреждениях// Безопасность жизнедеятельности. - №4. – 2005. – С.24-25.
9. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». Книга для учителя. / Под ред. Смирнова А.Т., Мишина Б.И. – М.: Просвещение, 2001.
10. Мишин Б.И. Книга для учителя основ безопасности жизнедеятельности. - М.: АСТ, 2002.
11. Настольная книга учителя основ безопасности жизнедеятельности/Сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.
12. Программно-методические материалы: «Основы безопасности жизнедеятельности»/ Составитель Б.И. Мишин. – М.: «ДРОФА», 2001.
13. Топоров И.К. Методика преподавания курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в общеобразовательных учреждениях: Книга для учителя. – М: Просвещение, 2000.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Ольга Вячеславовна Валамина

Действителен с 03.07.2021 по 03.07.2022