

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Юный спасатель»**

(спортивно-оздоровительное направление)

7 – 9 классы

Содержание

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	5
III. Тематическое планирование	7

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные

- Желание приобретать новые знания и умения
- осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества
- готовность поддерживать состояние своего здоровья
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда
- находить возможности и способы их улучшения
- правильно выбирать социальные ориентиры, используя имеющиеся знания, опыт

Познавательные

- Формирование учебно-познавательного интереса к спортивному туризму, работам структур МЧС, ГОЧС,
- осознавать познавательную задачу
- осуществлять для решения учебных задач, операции сравнения; характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития основных физических качеств;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека

Регулятивные

- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления.

Коммуникативные

- Вступать в учебный диалог с педагогом, одноклассниками
- участвовать в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения
- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

Предметные

- формирование личностных представлений об основах гражданственности патриотизма, социальной ответственности, правового самосознания, толерантности
- приобретение теоретических знаний и опыта применения полученных знаний и умений для определения собственной активной позиции в общественной жизни, для решения типичных задач в области социальных отношений, адекватных возрасту обучающихся, межличностных отношений, включая отношения между людьми различных национальностей и вероисповеданий, возрастов и социальных групп;
- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Вводная часть. Инструктажи

Порядок проведения, цели и задачи поисковых и аварийно-спасательных работ. Нормативы и требования юношеским спортивным разрядам.

Физическая подготовка спасателей.

Физические качества, необходимые спасателям.

Гимнастика. Развитие силы, выносливости, устойчивости. Воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности. Упражнения на перекладине, брусьях, опорные и безопорные прыжки, поднимание и переноска тяжестей, акробатические упражнения. Предупреждение травматизма, страховка.

Кроссовая подготовка. Бег на 1 км. Бег на 3 км.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, футбол.

Специальная физическая подготовка

Здоровый образ жизни, основные понятия и определения. Критерии здоровья.

Здоровый образ жизни как средство сохранения и укрепления индивидуального здоровья. Основные критерии здоровья. Режим труда и отдыха.

Питание. Основные понятия и его роль в жизни человека.

Вредные привычки и их социальные последствия (алкоголь, курение, наркотики).

Противопожарная подготовка.

Общие понятия о пожаре. Классификация. Огнетушащие средства.

Огнетушители. Назначение, подготовка и применение, правила пользования (практическое занятие).

Пожарные машины, автонасосы, дымонасосы, инструмент (практическое занятие).

Спасение людей на пожарах и самоспасение. Отработка приемов и способов спасения людей на пожарах (практическое занятие).

Туристическая подготовка

Подбор группы участников похода. Выбор маршрута похода.

Экипировка участников похода. Выбор туристического снаряжения. Режим и продукты питания в походе.

Снаряжение, узлы, их применение.

Питание в походе.

Техника передвижения и страховки в горной местности, на скально-ледовых участках.

Скально-ледовые занятия.

Охрана природы, памятников истории и культуры.

Специальная подготовка

Нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность аварийно-спасательных служб и формирований МЧС РФ. Федеральные Законы «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О гражданской обороне», «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей».

Землетрясения, наводнения, сель, снежные лавины, оползни, лесные пожары, градогрозовые процессы и другие опасные природные явления. Причины,

последствия, меры защиты. Понятие об авариях, катастрофах, взрывах, пожарах. Аварии и катастрофы на предприятиях, транспорте, на объектах жилищно-коммунального хозяйства. Причины, последствия, меры защиты.

Основы выживания в ЧС

Понятие об авариях, катастрофах, взрывах, пожарах. Аварии и катастрофы на предприятиях, транспорте, на объектах жилищно-коммунального хозяйства. Причины, последствия, меры защиты.

Понятие об экологии, нарушении экологического равновесия. Причины нарушения экологического равновесия, последствия, меры защиты.

Понятие об опасностях криминального характера. Сущность терроризма, его опасность, причины. Виды терроризма. Меры защиты от терроризма.

Характерные массовые заболевания среди людей, животных, растений. Причины возникновения, последствия, меры защиты.

Медицинская подготовка

Средства оказания первой медицинской помощи (ПМП)

Первая медицинская помощь при ранениях, кровотечениях и травматическом шоке (практическое занятие).

ПМП при растяжениях, ушибах, вывихах (практическое занятие)

ПМП при переломах, длительном сдавливании конечностей (практическое занятие)

ПМП при повреждении глаз, уха, горла, носа (практическое занятие).

ПМП при обморожениях и ожогах (практическое занятие)

ПМП при поражениях АХОВ и ОВ (практическое занятие).

Ориентирование на местности

Ориентирование по азимуту. Ориентирование по карте и компасу. Прокладывание маршрута по карте. Ориентирование по местным приметам. Ориентирование в условиях полной автономии. Ориентирование по солнцу и луне

Основы выживания в лесу.

Костры. Виды и способы. Способы сохранения огня. Разведение огня в экстр. условиях.

Подача сигналов бедствия. Способы приготовления пищи на костре. Походные блюда. Тепловая обработка продуктов.

Устройство походного лагеря. Установка палатки, шалаша или навеса.

Обустройство спального места. Распределение обязанностей при устройстве походного лагеря. Дежурства

Экстренная реанимация. Массаж сердца и И.В.Л. Виды и правила перевязки. Виды и правила перевязки. Виды иммобилизаций при переломах.

Организация движения по местности. Способы перехода и переправы через реку

(зима-лето). Способы страховки и самостраховки.

Формы организации: групповая и индивидуальная

Виды деятельности: беседа, дискуссия, развлечения, практические занятия, викторины, экскурсии, Игры (познавательные, подвижные).

III. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Вводное занятие.	
1-2	Набор группы. Задачи объединения на новый учебный год. Правила поведения и ТБ на занятиях объединения.	2
	Физическая подготовка.	
3-7	Силовые упражнения на перекладине.	5
8-12	Бег на короткие дистанции.	5
13-17	Бег на длинные дистанции.	5
18-22	Кросс по пересеченной местности.	5
	Специальная физическая подготовка.	
23-29	Техника преодоления отдельных элементов полосы препятствий.	7
30-36	Различные варианты преодоления всей полосы препятствий на время.	7
	Противопожарная подготовка.	
37-39	Причины пожаров в жилом доме.	3
40-42	Назначение, виды маркировки и сроки перезарядки огнетушителей. Приведение в действие огнетушителей.	3
43-45	Классификация, назначение и тактико-техническая характеристика пожарных машин.	3
46-52	Использование пожарного инструмента при тушении пожара.	7
53-58	Способы тушения очагов природных пожаров.	6
59-61	Выполнение нормативов по боевому развёртыванию.	3
	Туристическая подготовка.	
62-64	Подготовка и проведение походов.	3
65-69	Основные приёмы страховки.	5
70-73	Вязание узлов на время.	4
74-79	Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий.	6
80-83	Преодоление туристической полосы препятствий на	4

	скорость.	
84-86	Транспортировка пострадавшего через технические этапы.	3
	Специальная подготовка.	
87	История создания РСЧС. Структура и задачи решаемые РСЧС.	1
88-89	Классификация средств индивидуальной защиты.	2
90	Простейшие подручные средства защиты.	1
91-93	Использование фильтрующих и изолирующих противогазов, респираторов различных типов.	3
94-96	Отработка нормативов надевания СИЗ.	3
	Основы выживания в ЧС.	
97-98	Стрессоры выживания.	2
99-109	Способы добывания огня и разведение костра, виды костров.	11
110-114	Морально-психологический фактор.	5
	Медицинская подготовка.	
115-116	Вредные привычки, их влияние на здоровье человека.	2
117-121	Оказание ПМП при кровотечении.	5
122-126	Оказание ПМП при переломах.	5
127-131	Оказание ПМП при автодорожном происшествии.	5
132-138	Транспортировка пострадавшего.	7
	Ориентирование на местности	
139-141	Определение направления с помощью звёзд	3
142-143	Определение направления с помощью часов.	2
144-145	Определение направления по мху на деревьях	2
146-153	Ориентирование в лесу.	8
	Основы выживания в лесу.	
154-159	Виды костров.	6

160-164	Разведение костров.	5
165-170	Сбор и фильтрация воды.	6
	ИТОГО	170ч.