

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №3 имени А.Н.Першиной» г.Енисейска Красноярского края

663180, г. Енисейск, Красноярский край, ул. Ленина 102
т.8 (39195)2-23-06е-mail:mousosh_102@mail.ru

Рассмотрено на
на Методическом
Совете
протокол №1 от
30.08.2024

Согласовано
протокол №1 от 29.08.2024
Управляющий Совет
МБОУ «СШ №3 имени А.Н.
Першиной» г. Енисейска

Утверждено
Приказ № 03-10-143/1
от 30.08.2024
Директор МБОУ «СШ №3
имени А.Н. Першиной»
С.В. Тараторкина

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«СПАСАТЕЛЬ»
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 13-15 лет
Срок реализации: 2 года
2024 – 2026 учебный год

Воложин В.А.

г. Енисейск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми инструктивно-методическими документами:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ; 2. Концепция развития дополнительного образования в Российской Федерации от 04.09.2014

№1726-р;

2. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 08.09.2020 №28);

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р).

Рабочая программа дополнительного образования «Спасатель» предназначена для обучения обучающихся 8-9 классов и рассчитана на два года обучения.

Программа призвана содействовать формированию социокультурной инфраструктуры, содействующей успешной социализации детей и интегрирующей воспитательные возможности образовательных, культурных, спортивных, военно-патриотических, экскурсионно-туристических и других направлений воспитательной деятельности.

Актуальность

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 учащихся по вопросам, относящимся к области безопасности жизнедеятельности. 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. Сегодня в структуре МЧС повысился уровень технического оснащения поисково-спасательных работ, усовершенствовалась технология их проведения, накопился опыт и методики подготовки юных спасателей. А в системе дополнительного образования придается особое значение и ведется работа по первоначальной подготовке юных спасателей. В этой связи Программа направлена на всестороннее и интеллектуальное развитие личности, военно-патриотическое воспитание учащихся.

Новизна данной программы заключается в расширении образовательного пространства на основе сетевого взаимодействия с ФГКУ «13 отряд Федеральной противопожарной службы по Красноярскому краю». Используя ресурсы этой организации, расширяются возможности учащихся в овладении практическими знаниями, умениями и навыками по спасательному делу. Интеграция позволит повысить эффективность и результативность используемых методик и технологий в образовательном процессе.

Отличительные особенности программы

Настоящая рабочая программа «Спасатель» с тематической ориентацией не только на начальную военную подготовку, но и на начальную подготовку спасателей МЧС. Она ставит и решает актуальные вопросы социального и духовного развития обучающихся средних классов, оставаясь при этом в рамках требований современной школы.

Характерной особенностью данной программы является:

- изучение поисково – спасательных работ и приобретение навыков выживания в чрезвычайных ситуациях, умение оказывать само - и взаимопомощь;
- комплексное воздействие различных видов деятельности для раскрытия творческого потенциала личности;
- наличие в программе специальной подготовки, которая обеспечивает развитие специфических качеств, необходимых для достижения конкретного спортивного результата.

Условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа – рабочая программа «Спасатель» рассчитана на обучающихся 8-9 классов. Занятия проводятся по 2 академических часа (по 45 минут) в неделю, (72 часа в год).

Наполняемость групп: 10 человек.

Адресность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа – рабочая программа «Спасатель» адресована обучающимся среднего школьного возраста 13- 15 лет.

Цель: патриотическое воспитание молодёжи, формирование патриотического сознания, психической и волевой готовности к патриотическому поведению, воспитание гражданственности.

Задачи программы:

1. Компенсация отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области истории Отечества и Вооруженных сил России;
2. Практико-ориентированное изучение основ военной службы, организации деятельности МЧС, развитие интереса к воинским специальностям, специальности спасателя МЧС, формирование желания получить соответствующую подготовку, выработка готовности к будущему достойному служению обществу и государству;
3. Ознакомление обучающихся с нормами поведения в обществе, формирование умения у обучающихся чувствовать себя уверенно в различных жизненных ситуациях.
4. Подготовка обучающихся к быстрому и грамотному реагированию в случае чрезвычайных ситуаций.
5. Формирование начальных знаний по работе спасателей МЧС, привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальной ситуации не только осуществить грамотные действия по самостоятельному спасению, но и оказывать помощь попавшим в беду людям.
6. Подготовка обучающихся к выполнению испытаний (тестов) по нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»);
7. Формирование стремления к здоровому образу жизни, знакомство обучающихся с основными правилами сбережения здоровья;
8. Формирование представления о морально-этических нормах поведения в обществе, об особенностях этичного поведения на службе и в деловом мире;
9. Физическое развитие обучающихся, формирование навыков дисциплины, самоорганизации, чувства гражданственности, патриотизма и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
10. Укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов боевой деятельности;
11. Отработка приёмов обеспечения безопасности, формирование теоретических и практических знаний основ спасательного дела.
12. Формирование практических навыков по строевой подготовке.

13. Развитие и постоянное совершенствование физических качеств – выносливости, силы, быстроты, ловкости, силы, прыгучести, гибкости;
14. Овладение навыками ускоренного передвижения, преодоления препятствий;
15. Развитие культурного уровня обучающихся, формирование у них основ нравственных норм поведения, навыков дисциплины, самоорганизации, самоконтроля, самовоспитания;
16. Развитие коммуникативных качеств личности, внимания, речи, потребности следить за своим внешним видом;
17. Воспитание патриотизма, гражданственности, чувства ответственности за свою судьбу и судьбу своего поколения.
18. Пропаганда и популяризация здорового и безопасного образа жизни в детской среде;
19. Воспитание у обучающихся психической устойчивости, целеустремленности, силы воли, мужества, стойкости, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, чувства товарищества, чувства гордости за принадлежность к «кадетскому братству», доброты, милосердия, взаимоуважения, бережного отношения к окружающему миру;
20. Социальное становление, патриотическое воспитание и формирование активной гражданской позиции обучающихся;
21. ПрофорIENTATION обучающихся на дальнейшую учебу (работу) в структурах МЧС и ВС РФ.
22. Оказание помощи родителям (законным представителям) в воспитании и социальной защите подростков, формировании у них навыков самостоятельной жизни, адаптации к современным реалиям жизни, трудолюбия и целеустремленности.
23. Воспитание уважительного и тактичного отношения к личности другого человека, самоуважения, веры в свои силы и творческие способности;
24. Развитие у обучающихся желания самосовершенствования, стремления стать культурной, высоконравственной, гармонично развитой личностью, способной к социальной адаптации.
25. Воспитание у обучающихся стремления быть порядочными людьми, что предполагает следование общечеловеческим ценностям и благородным идеалам.

Формы и режим занятий

Программа «Спасатель» предполагает групповые и индивидуальные занятия с обучающимися. Обучение, по данной комплексной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе – рабочей программе осуществляется в форме традиционного занятия, комбинированного, зачетного занятия, соревнования, возможно использование ИКТ на различных платформах.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Шесть разных тем по 1 часу в неделю:

- организация деятельности МЧС;
- основы медицинских знаний;
- самооборона;
- НВП;
- организация деятельности МЧС;
- медицина экстремальных ситуаций;

Первый год (I – стартовый уровень,) – 12-14 лет. Учащиеся получают знания и умения по основам спасательного дела, ориентирования, основные навыки участия в соревнованиях. Все это осуществляется в игровой форме через постепенное приобщение учащихся к систематическим тренировкам. Проводится разносторонняя физическая подготовка, при этом делается акцент на развитие общей выносливости, ловкости и быстроты.

Второй год (II – базовый уровень) – 13- 15 лет, состав постоянный. Учащиеся углубленно изучают базовые знания по разделам программы. Приобретают первичные знания о тактике ведения спасательных работ, приобретают соревновательный опыт, участвуя в городских соревнованиях.

На этом этапе увеличивается количество учебно-тренировочных занятий, проводимых на местности. Ведется работа по повышению разносторонней физической и функциональной подготовки.

Для полноценного освоения каждой темы наиболее оптимальным будет такое сочетание разных форм учебных занятий, при котором каждая из них привносит новые элементы в теоретическую и практическую подготовку детей.

Формы организации деятельности обучающихся:

- фронтальная – одновременная работа всех учащихся;
- коллективная – организация творческого взаимодействия между всеми детьми;
- индивидуально-фронтальная – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповая – организация работы по малым группам; - в парах – организация работы по парам; - индивидуальная.

Возможные методы, используемые на занятиях в процессе обучения:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение, интеллектуальные игры и викторины, опрос, разъяснение, внушение, просьба и т.д.);
- наглядный (мультимедийные презентации, показ видеоматериалов (фильмов, мультфильмов, видео (виртуальных) экскурсий и др.), наблюдения, демонстрация педагогом изучаемых действий и т.д.);
- практический (тренинг, упражнения, соревнования, состязания, подвижные игры и т.д.).

Формы подведения итогов программы

Педагогическое тестирование, соревнования, спартакиады, матчи, турниры.

Результаты фиксируются в протоколах соревнований, спартакиад, матчей, турниров.

Планируемые результаты

Предметные:

1. Знание своих прав и обязанностей и умение их использовать, прав и свобод человека и гражданина;
2. Знание культуры внешнего вида, правил гигиены, правил поведения в общественных местах, правил дарения и приема подарков, особенностей этичного поведения на службе и в деловом мире;
3. Умение правильно оценивать и корректировать поведение в соответствии с моральными нормами;
4. Знание государственной символики Российской Федерации и её истории;
5. Знание дней воинской славы и памятных дат Российской Федерации, городов Героев.
6. Знание военной доктрины РФ, структуры ВС РФ, их предназначения и вооружения, воинских званий ВС РФ.
7. Будут иметь представление о требованиях и нормах службы в рядах ВС РФ.
8. Начальные знания основ работы спасателей МЧС, организации деятельности МЧС.
9. Знания основных положений Внутреннего и Строевого уставов ВС РФ, обязанностей кадета перед построением и в строю;
10. Умение выполнять строевые приёмы на месте и в движении, одиночно и в составе учебной группы (взвода) без оружия.
11. Знания основ организации защиты от оружия массового поражения.
12. Знание требований безопасности при обращении с оружием, правил поведения в тире.
13. Знание видов масштабов, способов определения расстояния на карте, способов измерения расстояния на местности;
14. Знание отличительных свойств и условных знаков топографических и спортивных карт, способов ориентирования на местности по карте и без карты.

Метапредметные:

Формирование регулятивных универсальных учебных действий (УУД):

1. Организовывать свое рабочее место;
2. Самостоятельно контролировать свое время и управлять им;
3. Высказывать свое предположение (версию);
4. Адекватно осуществлять оценку своей работы;
5. Вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок;
6. Способность к контролю своего физического состояния и совершенствованию физических способностей организма;
7. Умение использовать новые знания с целью индивидуального развития;
8. Умение работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции;
9. Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, точность воспроизведения основных параметров движений;
10. Формирование навыков поиска, выделения необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема), её обработки, анализа и передачи.
11. Укрепление здоровья.

Формирование познавательных УУД:

1. Расширенное и углубленное освоение учебных программ;
2. Стремление и способность к самообразованию;
2. Умение получать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога, и с использованием учебной литературы;
3. Умение решать интеллектуальные и личностные задачи согласно возрастным особенностям;
4. Умение строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
5. Расширение сферы принятия дополнительного образования;
6. Опережающее развитие теоретического интеллекта и когнитивной сферы учащихся.
7. Умение определять масштаб карты, измерять расстояние на карте, определять координаты точки на карте;
8. Умение ориентироваться на местности по компасу, карте (схеме), местным предметам.

Формирование коммуникативных УУД:

1. Опыт социальной адаптации в коллективе, развитие морально-нравственного, духовного и творческого потенциала личности, утверждение самооценки;
2. Умение слушать и вступать в диалог, умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и педагогом;
3. Умение управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
4. Формулировать собственное мнение и позицию, соблюдать корректность в высказываниях;
5. Умение принимать и защищать свои решения, соблюдая правила речевого этикета;
6. Умение взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных

позиций, сотрудничать в разных ситуациях, не создавать конфликтов и находить выходы из конфликтных ситуаций;

7. Умение выразить мысли в соответствии с условиями коммуникации;
8. Высокая степень социализации и общественной активности кадет;
9. Способность к групповому активному взаимодействию.

Личностные:

1. Сформированность повышенной мотивации к обучению, высокого уровня воспитанности;
2. Сформированность волевой и произвольной сферы учащихся;
3. Выраженная сформированность нравственных качеств личности (взаимопомощь, взаимовыручка, навыки самоконтроля и самоорганизации, упорство и настойчивость, стремление к достижению цели, общительности, доброжелательности, аккуратности);
4. Динамичное развитие эмоционального интеллекта как базы деятельной социализации личности;
5. Сформированная патриотическая и гражданственная направленность самосознания и деятельности;
6. Стремление к изучению и восприятию общепринятых нравственных норм и явлений художественной и эстетической культуры;
7. Стремление к формированию собственного гармоничного облика;
8. Уважение к своему народу, к другим народам, принятие ценностей других народов.

Данная программа призвана расширить кругозор обучающегося и дать ему соответствующую возрасту адекватную картину мира, подготовить его к действиям в экстремальных ситуациях.

Учебно-тематический для 8 класса

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
Основы обеспечения личной безопасности. Техника безопасности (ТБ).		4	-	2
1.	Обеспечение обучающегося личной безопасности в повседневной деятельности.	2	-	2
2.	Безопасность личности в условиях чрезвычайных ситуаций.	2	-	2
Нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность аварийно-спасательных служб и формирований МЧС РФ.		2	-	2
Радиационная, химическая и биологическая безопасность		10	12	22
1.	Аварийно-химически опасные вещества (АХОВ)	1	-	1
2.	Ядерное оружие	2	-	2
3.	Химическое оружие	1	-	1
4.	Биологическое (бактериологическое) оружие.	1	-	1
5.	Зажигательное оружие	1	-	1
6.	Средства индивидуальной защиты	2	4	6
7.	Приборы радиационного, химического и биологического контроля	1	3	4
8.	Санитарная обработка людей	1	2	3
Специальная физическая подготовка		-	6	6
1.	Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, прыгучести, гибкости, на развитие и расслабление мышц. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Игры, эстафеты.	-	6	6

Организация и проведение поисково-спасательных и аварийноспасательных работ в зонах чрезвычайных ситуаций		2	4	6
1.	Общие положения. Основы управления при ликвидации ЧС. Знаки и сигналы.	1	-	1
2.	Ликвидация последствий ЧС различного типа.	1	-	1
3.	Аварийно-спасательные работы: деблокирование, извлечение и оказание первой помощи пострадавшим в различных видах ЧС.	-	4	4
4.	Подведение итогов (тестирование)	-	1	1
Итого:		34	38	72

Содержание программы для 8 класса

Основы обеспечения личной безопасности. Техника безопасности (ТБ).

Теория

1. *Обеспечение личной безопасности в повседневной деятельности.*
2. *Безопасность личности в условиях чрезвычайных ситуаций.*

Нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность аварийно-спасательных служб и формирований МЧС РФ.

Теория

Основные положения документов, регламентирующих деятельность аварийно-спасательных служб и формирований МЧС РФ.

Радиационная, химическая и биологическая безопасность.

1. *Аварийно-химически опасные вещества (АХОВ).*

Теория

Аварийно-химически опасные вещества (АХОВ) и защита от них. Защита от оружия массового поражения. Действия на зараженной местности. Сигналы оповещения. Порядок преодоления зон заражения.

2. *Ядерное оружие.*

Теория

История создания ядерного оружия. Виды ядерных зарядов. Конструкция и способы доставки. Мощность ядерных боеприпасов. Виды ядерных взрывов и их отличие по внешним признакам. Применение первого атомного оружия. Поражающие факторы ядерного взрыва. Способы защиты. Оработка нормативов № 6,7. Поведение и действия населения в очаге ядерного поражения. Атомная энергетика. Атом и экология.

1. *Химическое оружие.*

Теория Отравляющие вещества. Назначение, классификация, основные свойства, способы обнаружения. Защита. Оработка нормативов.

2. *Биологическое (бактериологическое) оружие.*

Теория

Классификация, основные свойства, особенности воздействия. Средства и признаки применения. Защита и ликвидация последствий.

3. *Зажигательное оружие.*

Теория

Классификация. Основные свойства, особенности воздействия. Средства и признаки применения. Защита и ликвидация последствий.

1. *Средства индивидуальной защиты.*

Теория

Изолирующие дыхательные аппараты. Фильтрующие противогазы. Промышленные противогазы. Респираторы. Средства защиты кожи (изолирующие и фильтрующие) и правила их использования. Коллективные средства защиты. Назначение, устройство противогаза, проверка исправности, укладка. Пользование поврежденным противогазом. Правила пользования респиратором. Отработка нормативов № 1,2. Назначение, устройство общевоинского защитного комплекта. Отработка нормативов № 4.

Практика

Изолирующие дыхательные аппараты. Фильтрующие противогазы. Промышленные противогазы. Респираторы. Средства защиты кожи (изолирующие и фильтрующие) и правила их использования.

2. Приборы радиационного, химического и биологического контроля.

Теория

Приборы радиационной разведки. Назначение, общее устройство рентгенометра ДП5В. Подготовка к работе, порядок работы. Отработка нормативов. Приборы химической разведки. Отработка нормативов № 11. Войсковой прибор химической разведки ВПХР. Назначение. Устройство. Подготовка к работе, порядок работы. Общие представления о приборах биологического контроля на примере АСП. Приборы дозиметрического контроля ДП-22, ДП-24, ИД-1. Назначение. Устройство. Порядок работы. Общие представления о бытовых и профессиональных дозиметрах (типа «Белла», «ДРГ»).

Практика

Войсковой прибор химической разведки ВПХР. Назначение. Устройство. Порядок работы. Общие представления о приборах биологического контроля на примере АСП.

3. Санитарная обработка людей.

Теория

Дезактивация. Дегазация и дезинфекция одежды, обуви, средств индивидуальной защиты и техники.

Практика

Дезактивация. Дегазация и дезинфекция одежды, обуви, средств индивидуальной защиты и техники.

Специальная физическая подготовка. Практика

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по лесной местности на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 1 до 5 км. Марш–броски. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через канаву, ручей. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих

ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении элементов полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2–4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Организация и проведение поисково-спасательных и аварийно-спасательных работ в зонах чрезвычайных ситуаций.

Теория

1. Общие положения. Основы управления при ликвидации ЧС. Знаки и сигналы.

Теория

Общие положения. Основы управления при ликвидации ЧС. Виды обеспечения действий сил и средств в регионах ЧС. Знаки и сигналы.

Практика

Знаки и сигналы.

2. Ликвидация последствий ЧС различного типа.

Теория

Привлечение поисково-спасательных служб и отрядов к ликвидации последствий ЧС. Ликвидация последствий химического заражения. Ликвидация последствий радиоактивного заражения. Ликвидация последствий наводнений и затоплений.

Ликвидация последствий обвалов и оползней. Ликвидация последствий землетрясения, взрывов и бурь.

3. Аварийно-спасательные работы: деблокирование, извлечение и оказание первой

помощи пострадавшим в различных видах ЧС.

Теория

Проведение ПСР и АСР при завалах. Работа в замкнутом пространстве. Деблокирование проходов и пострадавшего, извлечение и оказание первой помощи пострадавшему (манекен). Спасение пострадавшего, зажатого упавшей деревянной конструкцией (вес конструкции не более 15 кг). Вязка мягких носилок, транспортировка пострадавшего через элементы препятствий.

Практика

«Тренажёр - Лабиринт». Деблокирование проходов и пострадавшего, извлечение и оказание первой помощи пострадавшему (манекен). Спасение пострадавшего, зажатого упавшей деревянной конструкцией (вес конструкции не более 15 кг). Вязка мягких носилок, транспортировка пострадавшего через элементы препятствий.

Подведение итогов (тестирование)

Учебно-тематический план для 9 класса

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Основы безопасного ведения спасательных работ. Техника безопасности (ТБ).	1	-	1
Техническое оснащение аварийно-спасательных команд		4	4	8
1.	Средства поиска пострадавших. Средства связи. Средства защиты органов дыхания.	1	2	3
2.	Средства борьбы с пожарами. Приборы контроля атмосферного воздуха. Виды гидравлического инструмента.	2	3	5
Психологическая подготовка		3	1	4
1.	Требования к личности спасателя и его профессиональной подготовке. Способы преодоления страха, паники, конфликтов.	2	1	3
2.	Воспитание морально-волевых качеств, необходимых спасателю.	1	-	1
Действия спасателя в чрезвычайных ситуациях		3	3	6
1.	Оказание помощи людям в условиях природной среды.	1	-	1
2.	Действия в ЧС техногенного характера	1	1	2

3.	Поисково-спасательные работы	2	2	4
Специальная физическая подготовка		-	5	5
1.	Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, прыгучести, гибкости, на развитие и расслабление мышц. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Игры, эстафеты.	-	4	4
Организация и проведение поисково-спасательных и аварийноспасательных работ в зонах чрезвычайных ситуаций		3	10	13
1.	Ликвидация последствий ЧС различного типа.	1	3	4
2.	Аварийно-спасательные работы: деблокирование, извлечение и оказание первой помощи пострадавшим в различных видах ЧС.	1	5	6
3.	Подведение итогов (тестирование)	-	1	1
Итого:		26	46	72

Содержание программы для 9 класса

Основы безопасного ведения спасательных работ. Техника безопасности (ТБ). Теория

Четкое руководство ПСР, единоначалие и строгая исполнительская дисциплина. Создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон. Удаление посторонних лиц с места работы спасателей. Инструктаж руководителя работ о командах и сигналах. Установление наблюдения за возможными опасностями. Разведка и подготовка пути эвакуации пострадавших. Организация эвакуации пострадавших и контроль за их состоянием во время транспортировки.

Техническое оснащение аварийно-спасательных команд.

1. Средства поиска пострадавших. Средства связи. Средства защиты органов дыхания

Теория

Средства поиска пострадавших. Средства связи. Средства защиты органов дыхания.

Практика

Средства поиска пострадавших. Средства связи. Средства защиты органов дыхания.

2. Средства борьбы с пожарами. Приборы контроля атмосферного воздуха. Виды гидравлического инструмента.

Теория

Средства борьбы с пожарами. Приборы контроля атмосферного воздуха. Виды гидравлического инструмента.

Практика

Средства борьбы с пожарами. Приборы контроля атмосферного воздуха. Виды гидравлического инструмента.

Психологическая подготовка.

1. Требования к личности спасателя и его профессиональной подготовке. Способы преодоления страха, паники, конфликтов.

Теория

Требования к личности спасателя и его профессиональной подготовке. Способы преодоления страха, паники, конфликтов.

Практика

Требования к личности спасателя и его профессиональной подготовке. Способы преодоления страха, паники, конфликтов.

1. Воспитание морально-волевых качеств, необходимых спасателю.

Практика

Воспитание морально-волевых качеств, необходимых спасателю.

Действия спасателя в чрезвычайных ситуациях.

1. Оказание помощи людям в условиях природной среды.

Теория

Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды. Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях.

Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших.

Использование специальных спасательных средств.

2. Действия в ЧС техногенного характера.

Теория

Классификация ЧС техногенного характера. Основные причины техногенных аварий и катастроф. Понятие об опасности и определение опасных факторов. Возможные последствия. Пожары и взрывы, их виды. Условия и причины возникновения пожаров и взрывов. Виды развития обстановки на пожаре. Возможные последствия. Химические вещества и опасные объекты. Характеристика и классификация АХОВ. Аварии с угрозой выброса АХОВ. Поражающие факторы и возможные последствия при авариях с выбросом АХОВ. Средства индивидуальной защиты, их виды. Классификация противогазов. Устройство и правила применения противогазов. **Практика**

Источники и виды опасных и вредных факторов производственной среды, причины их возникновения. Порядок действий при угрозе ЧС техногенного характера. Правила поведения при пожаре и угрозе взрыва. Правила поведения и действия населения при авариях на химически опасных объектах. Правила надевания противогаса ГП-7, выполнение норматива по надеванию.

3. Поисково-спасательные работы. Теория

Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Четкое руководство ПСР, создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон. Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш. Применение различных транспортных средств при эвакуации по дорогам, по тропам и без троп. Виды сигналов бедствия. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

Практика

Подготовка места проведения поисково-спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ. Изготовление носилок и волокуш. Международная кодовая таблица сигналов.

Специальная физическая подготовка. Практика

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 1 до 5 км. Марш-броски. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной

высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через канаву, ручей. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении элементов полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2–4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Организация и проведение поисково-спасательных и аварийно-спасательных работ в зонах чрезвычайных ситуаций.

1. Ликвидация последствий ЧС различного типа. Теория

Привлечение поисково-спасательных служб и отрядов к ликвидации последствий ЧС. Ликвидация последствий химического заражения. Ликвидация последствий радиоактивного заражения. Ликвидация последствий наводнений и затоплений. Ликвидация последствий обвалов и оползней. Ликвидация последствий землетрясения, взрывов и бурь.

Практика

Ликвидация последствий наводнений и затоплений. Ликвидация последствий обвалов и оползней. Ликвидация последствий взрывов.

2. Аварийно-спасательные работы: деблокирование, извлечение и оказание первой помощи пострадавшим в различных видах ЧС.

Теория

Проведение ПСР и АСР при завалах. Работа в замкнутом пространстве. Деблокирование проходов и пострадавшего, извлечение и оказание первой помощи пострадавшему (манекен). Спасение пострадавшего, зажатого упавшей деревянной конструкцией (вес конструкции не более 15 кг). Вязка мягких носилок, транспортировка пострадавшего через элементы препятствий.

Практика

«Тренажёр - Лабиринт». Деблокирование проходов и пострадавшего, извлечение и оказание первой помощи пострадавшему (манекен). Спасение пострадавшего, зажатого упавшей деревянной конструкцией (вес конструкции не более 15 кг). Вязка мягких носилок, транспортировка пострадавшего через элементы препятствий.

Подведение итогов (тестирование)

Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Часов по теме	Тема
1	1	Вводное занятие. Техника безопасности (далее Т.Б.). Структура темы «Организация деятельности МЧС». Обеспечение кадетом личной безопасности в повседневной деятельности и на занятиях.
2	1	Т.Б. Роль спасателя при ликвидации ЧС и требования, предъявляемые к нему
3	1	Т.Б. История развития МПВО, ГО и МЧС
4	1	Т.Б. История развития МПВО, ГО и МЧС
5	1	Т.Б. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.
6	1	Т.Б. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.
7	1	Т.Б. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.
8	1	Т.Б. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.
9	1	Т.Б. Природная окружающая среда
10	1	Т.Б. Производственная (техногенная) и бытовая окружающая среда
11	1	Т.Б. ЧС природного характера
12	1	Т.Б. ЧС природного характера
13	1	Т.Б. ЧС техногенного характера
14	1	Т.Б. ЧС техногенного характера
15	1	Т.Б. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, прыгучести, гибкости, на развитие и расслабление мышц. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Игры, эстафеты.
16	1	Т.Б. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, прыгучести, гибкости, на развитие и расслабление мышц. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Игры, эстафеты.
17	1	Т.Б. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, прыгучести, гибкости, на развитие и расслабление мышц. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Игры, эстафеты.
18	1	Т.Б. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, прыгучести, гибкости, на развитие и расслабление мышц. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Игры, эстафеты.

19	1	Т.Б. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, прыгучести, гибкости, на развитие и расслабление мышц. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Игры, эстафеты.
20	1	Т.Б. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, прыгучести, гибкости, на развитие и расслабление мышц. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Игры, эстафеты.
21	1	Т.Б. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, прыгучести, гибкости, на развитие и расслабление мышц. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Игры, эстафеты.
22	1	Т.Б. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, прыгучести, гибкости, на развитие и расслабление мышц. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Игры, эстафеты.
23	1	Т.Б. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, прыгучести, гибкости, на развитие и расслабление мышц. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Игры, эстафеты.
24	1	Т.Б. Преодоление полосы препятствий, с элементами пожарно-строевой подготовки - развёртывание сил и средств
25	1	Т.Б. Преодоление полосы препятствий, с элементами пожарно-строевой подготовки - развёртывание сил и средств
26	1	Т.Б. Преодоление полосы препятствий, с элементами пожарно-строевой подготовки - развёртывание сил и средств
27	1	Т.Б. Преодоление полосы препятствий, с элементами пожарно-строевой подготовки - развёртывание сил и средств
28	1	Т.Б. Надевание боевой одежды и снаряжения пожарного
29	1	Т.Б. Надевание боевой одежды и снаряжения пожарного
30	1	Т.Б. Надевание боевой одежды и снаряжения пожарного
31	1	Т.Б. Надевание боевой одежды и снаряжения пожарного
32	1	Т.Б. Закрепление спасательной верёвки за конструкцию, вязание альпинистских и пожарно-спасательных узлов.
33	1	Т.Б. Закрепление спасательной верёвки за конструкцию, вязание альпинистских и пожарно-спасательных узлов.
34	1	Подведение итогов (тестирование)
Итого	34	