Государственное общеобразовательное учреждение лицей № 389 «Центр экологического образования» Кировского района Санкт-Петербурга

**РАССМОТРЕНО И УТВЕРЖДЕНО**
На педагогическом совете
ГБОУ лицей № 389 «ЦЭО»
Протокол № 1 от 05.09.2023

**УТВЕРЖДЕНО**
Приказ директора от 01.09.2023 № 103 п. 15
Директор ГБОУ лицей № 389 «ЦЭО»

Васекина Лариса Ивановна
Подписано цифровой подписью: Васекина Лариса Ивановна
Дата: 2023.09.01 12:01:55 +03'00'
Л.И. Васекина

Дополнительная общеразвивающая программа
**«Зарничное движение»**

Срок реализации программы – 2 года
Возраст учащихся – 9 – 11 лет

Разработчик -
Провильская Алла Борисовна,
педагог дополнительного образования

## I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **«Зарничное движение»** имеет **физкультурно-спортивную направленность.** Данная программа разработана для привлечения подрастающего поколения к изучению правил поведения в чрезвычайных ситуациях, вопросов личной и коллективной безопасности, что в условиях постоянно меняющегося современного мира становится очень актуальным.

**Адресат программы –** обучающиеся 9 – 11 лет, заинтересованные в приобретении навыков действий в чрезвычайной ситуации природного и техногенного характера, вопросами личной и коллективной безопасности, без специальной подготовки.

**Актуальность программы -** в последнее время в сознании молодежи получили широкое распространение равнодушие, эгоизм, индивидуализм, цинизм, немотивированная агрессивность, неуважительное отношение к государству и социальным институтам. Проявляется устойчивая тенденция падения престижа к военной и государственной службе.

В этих условиях очевидна необходимость решения острейших проблем нравственного воспитания, как основы консолидации общества и укрепления государственности на основе программных методов и единой политики в соответствии с Концепцией национальной безопасности Российской Федерации.

**Новизна -** в мире рисков, катастроф и стихийных бедствий каждый должен знать, как противостоять беде. Особенно важно физическое здоровье детей, их выносливость, умение действовать в критических ситуациях.

**Педагогическая целесообразность -** состоит в комплексном подходе к процессу обучения, включения в учебный план разнообразных аспектов, непосредственно связанных с идеями спасения попавшего в различные чрезвычайные ситуации населения.

**Уровень освоения –** общекультурный.

**Объем и срок реализации** – программа рассчитана на режим реализации 2 раза в неделю по 2 часа, либо 2 часа на учебной неделе, и 4 часа раз в две недели по выходным, что соответствует 144 часам в год. Срок реализации программы – 2 года (288 часов за весь срок обучения).

**Цель** - совершенствовать подготовку молодежи по обеспечению безопасности жизнедеятельности, развивать у подрастающего поколения готовности к выполнению гражданского долга по защите Отечества и оказанию помощи населению, оказавшемуся в чрезвычайных ситуациях, умения действовать в сложной обстановке, осознанно и ответственно подходить к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- формирование системы специальных знаний, умений и навыков по вопросам гражданской обороны, первой помощи, пожарной профилактики;

- привить умения действовать в экстремальных ситуациях, оказывать практическую помощь пострадавшим;
- дополнение знаний воспитанников, полученных в программе по ОБЖ, физической культуре, биологии, обществознании;
- допрофессиональная подготовка учащихся.
- профессиональная ориентация учащихся

***Развивающие:***

- развитие морально-волевых и физических качеств: координации, гибкости, общей физической выносливости;
- развитие навыков общения воспитанников;
- привитие навыков принятия решений;
- развитие уверенности в себе и приятия себя;
- умений, навыков действия в экстремальных условиях;

**Воспитательные:**

- воспитание характера и воли;
- воспитание ответственности и чувства долга;
- воспитание любви к Родине;
- воспитание патриотизма и активной гражданской позиции;
- воспитание уважения к окружающей природе.
- привлечь подрастающее поколение к решению проблем
- безопасности и спасения людей в неблагоприятных условиях воздействия вредных и опасных факторов.

**Планируемые результаты.**

При выполнении поставленных задач обучающие должны достигнуть следующие результаты.

***Личностные:***

- развитые морально-волевые качества;
- активная гражданская позиция;
- развитые коммуникативные качества;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

***Метапредметные:***

- умение принимать решения и действовать в экстремальной ситуации;
- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех участников;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (рисунков, схематических рисунков).

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности учащихся на занятии.

***Предметные:***

Обучающийся будет знать:

- правила поведения и действия населения в случае возникновения чрезвычайной ситуации природного и техногенного характера;
- системы координат, применяемые в топографии;
- основные топографические элементы местности;
- правила противопожарной безопасности;
- основы первой доврачебной и медицинской помощи пострадавшим;
- основы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- средствах поражения и поражающих факторах, о защитных сооружениях гражданской обороны и правилах их использования;
- международные сигналы бедствий;
- основные средства полевой связи и способы работы с ними;
- правила изготовления из природных подручных материалов средств транспортировки пострадавших и укрытий.

Обучающийся будет уметь

- грамотно пользоваться средствами индивидуальной защиты;
- сооружать укрытие из природных материалов;
- сооружать средства эвакуации пострадавшего из подручных средств;
- работать с полевыми радиостанциями и телефонами;
- одевать на себя и пострадавшего средства индивидуальной защиты (включая общевойсковой костюм химико-биологической защиты) за нормативное время.

**Организационно-педагогические условия реализации программы.**

**Язык реализации программы** – русский.

**Отличительные особенности образовательной данной программы –** соревнование направления «Школа безопасности» в настоящее время становятся наиболее популярными. Участие в таких соревнованиях на местности в естественных природных условиях, в условных очагах катастроф делают такие соревнования наиболее привлекательными.

**Наполняемость группы:**

1-й год обучения – не менее 15 человек

2-й год обучения – не менее 12 человек

**Формы и режим занятий:** коллективные, индивидуальные, сочетание индивидуальных с групповыми. Два раза в неделю по 2 часа, два часа на учебной неделе и один раз в две недели по выходным для выездов и соревнований.

**Форма подведения итогов реализации программы:** участие в различных соревнованиях, слетах военно-спортивного и туристического направления. Участие в Финале Игр «Зарница» и «Школа безопасности» Северо-Запада России.

**Материально - техническое обеспечение.**

**Место проведения занятий**: учебный кабинет, спортплощадка, тренажерный зал, спортивный зал, лесопарки Санкт- Петербурга, Ленинградской области, пожарная часть, военная часть и пр.

**Материально – техническое оснащение:**

1. перевязочные материалы (бинты 5х10 см, 7х14 см),
2. жгуты
3. шины Крамара
4. перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, баскетбольный, волейбольный, футбольные мячи,
5. палатки
6. туристские рюкзаки
7. снаряжение для похода (котлы, фляги, инструменты)
8. страховочные веревки
9. средства индивидуальной защиты – фильтрующие противогазы, ВМП
10. общевойсковые защитные комплекты
11. Пожарные боевки
12. Пожарные рукава, ствол, разветвление.
13. Радиостанции Р-105
14. Полевые телефоны ТА-57

**Личное специальное снаряжение:**

1. альпинистские страховочные системы
2. защитные каски
3. карабины
4. спусковые устройства
5. жумары
6. компаса

## II. Учебный план

### 2.1. Учебный план первого года обучения.

| № раздела | № темы | Название раздела (темы) | Количество часов | | | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Всего | Теория | Практика: | |
| **I** | **Вводное занятие** | | **2** | **2** | **0** | **беседа** |
| **II** | **Медико-санитарная подготовка** | | **26** | **8** | **18** | |
| | 1 | Личная гигиена | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 2 | Профилактика заболеваний | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 3 | Гигиена физических упражнений | 2 | 1 | 1 | тест |
| | 4 | Гигиена тела | 2 | 1 | 1 | тест |
| | 5 | Водные процедуры | 2 | 1 | 1 | тест |
| | 6 | Гигиена обуви | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 7 | Гигиена одежды | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 8 | Первая помощь при ушибах и растяжениях | 2 | 1 | 1 | тест |
| | 9 | Практика наложения стерильных повязок | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 10 | Практика наложения спиральных повязок | 2 | 0 | 2 | зачет |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 11 | Практика наложения колосовидных повязок | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 12 | Практика наложения черепичных повязок | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 13 | Практика наложения черепичных повязок | 2 | 0 | 2 | зачет |
| **III** | **Противопожарная безопасность** | | **18** | **4** | **14** | |
| | 1 | Правила обращения с огнем в квартире и доме. | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 2 | Причины возникновения пожара в доме, квартире | 2 | 1 | 1 | тест |
| | 3 | Способы тушения пожара | 2 | 1 | 1 | тест |
| | 4 | Боевая одежда пожарных | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 5 | Надевание пожарной одежды | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 6 | Скатка пожарных рукавов | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 7 | Скатка пожарных рукавов. | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 8 | Пожарно-спасательные узлы | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 9 | Пожарно-спасательные узлы | 2 | 0 | 2 | зачет |
| **IV** | **Гражданская оборона** | | **22** | **4** | **18** | |
| | 1 | Цели и задачи гражданской обороны | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 2 | Организация | 2 | 1 | 1 | беседа |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | российской системы предупреждения и действия в ЧС | | | | |
| | 3 | Современные средства поражения | 2 | 1 | 1 | тест |
| | 4 | Способы защиты от современных средств поражения | 2 | 1 | 1 | тест |
| | 5 | Изготовление ватно-марлевых повязок | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 6 | Отработка нормативов надевания противогазов | 2 | 0 | 2 | сдача нормативов |
| | 7 | Отработка нормативов надевания противогазов | 2 | 0 | 2 | сдача нормативов |
| | 8 | Отработка нормативов надевания противогазов | 2 | 0 | 2 | сдача нормативов |
| | 9 | Надевание противогазов на себя и пострадавшего | 2 | 0 | 2 | сдача нормативов |
| | 10 | Надевание противогазов на себя и пострадавшего | 2 | 0 | 2 | сдача нормативов |
| | 11 | Надевание противогазов на себя и пострадавшего | 2 | 0 | 2 | сдача нормативов |
| **V** | **Физическая подготовка** | | **26** | **4** | **22** | |
| | 1 | Строение и функции организма человека, | 2 | 1 | 1 | беседа |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | Влияние физических упражнений. | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 3 | Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности | 2 | 1 | 1 | тест |
| | 4 | Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности | 2 | 1 | 1 | тест |
| | 5 | Бег на короткие дистанции. | 2 | 0 | 2 | сдача нормативов |
| | 6 | Упражнения на развитие скоростной выносливости | 2 | 0 | 2 | сдача нормативов |
| | 7 | Упражнения на развитие скоростной выносливости | 2 | 0 | 2 | сдача нормативов |
| | 8 | Подвижные игры | 2 | 0 | 2 | сдача нормативов |
| | 9 | Подвижные игры | 2 | 0 | 2 | сдача нормативов |
| | 10 | Силовые упражнения | 2 | 0 | 2 | сдача нормативов |
| | 11 | Силовые упражнения | 2 | 0 | 2 | сдача нормативов |
| | 12 | Кросс 1 км | 2 | 0 | 2 | сдача нормативов |
| | 13 | Кросс. 2 км | 2 | 0 | 2 | сдача нормативов |
| **VI** | **Подготовка по связи** | | **18** | **5** | **13** | |
| | 1 | Флажный семафор | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 2 | Сигналы аварийной | 2 | 1 | 1 | беседа |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | сигнализации | | | | |
| | 3 | международные сигналы бедствия | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 4 | Средства радиосвязи | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 5 | Принцип действия радиосвязи | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 6 | Работа радиостанциями Р-105, Р-108, Р-109 | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 7 | Работа радиостанциями Р-105, Р-108, Р-109 | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 8 | Работа радиостанциями Р-105, Р-108, Р-109 | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 9 | Работа радиостанциями Р-105, Р-108, Р-109 | 2 | 0 | 2 | зачет |
| **VII** | **Поисково-спасательные работы** | | **20** | **4** | **16** | |
| | 1 | Основы организации и проведения поисково-спасательных работ | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 2 | Основы организации и проведения поисково-спасательных работ | 2 | 1 | 1 | тест |
| | 3 | Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 4 | Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций | 2 | 1 | 1 | зачет |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях | 2 | 0 | 2 | беседа |
| | 6 | Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 7 | Работа по спасению группы, терпящей бедствие | 2 | 0 | 2 | беседа |
| | 8 | Работа по спасению группы, терпящей бедствие | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 9 | Порядок эвакуации группы с маршрута | 2 | 0 | 2 | беседа |
| | 10 | Порядок эвакуации группы с маршрута | 2 | 0 | 2 | зачет |
| **VIII** | **Итоговое занятие** | | **2** | **0** | **2** | **беседа** |
| | | **Итого:** | **144** | **31** | **113** | |

## 2.1. Учебный план второго года обучения

| № раздела | № темы | Название раздела (темы) | Количество часов | | | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Всего | Теория | Практика: | |
| **I** | **Вводное занятие** | | **2** | **2** | **0** | **беседа** |
| **II** | **Медико-санитарная подготовка** | | **26** | **6** | **20** | |
| | 1 | Закаливание. (Воздух, солнце, вода) | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 2 | Медицинская аптечка | 2 | 1 | 1 | беседа |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3 | Состав медицинской аптечки | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 4 | Хранение и транспортировка медицинской аптечки | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 5 | Назначение и дозировка лекарств | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 6 | Личная аптечка, индивидуальные лекарства | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 7 | Наложение стерильных повязок | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 8 | Наложение стерильных повязок | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 9 | Наложения жгута | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 10 | Наложение жгута-закрутки | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 11 | Наложение жгута-закрутки | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 12 | Первая помощь при переломах верхних конечностей | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 13 | Первая помощь при переломах верхних конечностей | 2 | 0 | 2 | зачет |
| **III** | **Противопожарная безопасность** | | **20** | **4** | **16** | |
| | 1 | Правила обращения с легковоспламеняющимися жидкостями | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 2 | Правила обращения с горючими веществами | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 3 | Правила обращения со средствами бытовой химии | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 4 | Угарный газ, меры предосторожности при пользовании печами | 2 | 1 | 1 | тест |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | Надевание пожарной одежды | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 6 | Скатка пожарных рукавов | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 7 | Пожарно-спасательные узлы | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 8 | Развертывание рукавной линии, подсоединение к пожарному крану и передвижной цистерны | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 9 | Развертывание рукавной линии, подсоединение к пожарному крану и передвижной цистерны | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 10 | Развертывание рукавной линии, подсоединение к пожарному крану и передвижной цистерны | 2 | 0 | 2 | зачет |
| **IV** | **Гражданская оборона** | | **22** | **6** | **16** | |
| | 1 | Цели и задачи гражданской обороны | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 2 | Организация российской системы предупреждения и действия в ЧС | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 3 | Современные средства поражения | 2 | 1 | 1 | тест |
| | 4 | Способы защиты от современных средств поражения | 2 | 1 | 1 | тест |
| | 5 | Общевойсковой комплект | 2 | 1 | 1 | тест |
| | 6 | Работа системы оповещения | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 7 | Отработка нормативов надевания противогазов | 2 | 0 | 2 | Сдача нормативов |
| | 8 | Надевание противогазов на себя и пострадавшего | 2 | 0 | 2 | Сдача нормативов |
| | 9 | Надевания общевойскового защитного комплекта | 2 | 0 | 2 | Сдача нормативов |
| | 10 | Надевания общевойскового защитного комплекта | 2 | 0 | 2 | Сдача нормативов |
| | 11 | Надевания общевойскового защитного комплекта | 2 | 0 | 2 | Сдача нормативов |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| V | **Физическая подготовка** | | **26** | **4** | **22** | |
| | 1 | Медицинский контроль | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 2 | Самоконтроль | 2 | 1 | 1 | зачет |
| | 3 | Предупреждение травм | 2 | 1 | 1 | зачет |
| | 4 | Значение и содержание врачебного контроля, показания и противопоказания к занятиям спортом | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 5 | Упражнения на развитие скоростной выносливости | 2 | 0 | 2 | Сдача нормативов |
| | 6 | Упражнения на развитие скоростной выносливости | 2 | 0 | 2 | Сдача нормативов |
| | 7 | Подвижные игры | 2 | 0 | 2 | Сдача нормативов |
| | 8 | Подвижные игры | 2 | 0 | 2 | Сдача нормативов |
| | 9 | Силовые упражнения | 2 | 0 | 2 | Сдача нормативов |
| | 10 | Силовые упражнения | 2 | 0 | 2 | Сдача нормативов |
| | 11 | Кросс 1 км | 2 | 0 | 2 | Сдача нормативов |
| | 12 | Кросс 2 км | 2 | 0 | 2 | Сдача нормативов |
| | 13 | Кросс 3 км | 2 | 0 | 2 | Сдача нормативов |
| VI | **Подготовка по связи** | | **14** | **5** | **9** | |
| | 1 | Флажный семафор | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 2 | Сигналы аварийной сигнализации | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 3 | международные сигналы бедствия | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 4 | Средства радиосвязи | 2 | 1 | 1 | беседа |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | Принцип действия радиосвязи | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | 6 | Работа радиостанциями Р-105, Р-108, Р-109 | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 7 | Работа радиостанциями Р-105, Р-108, Р-109 | 2 | 0 | 2 | зачет |
| **VII** | **Поисково-спасательные работы** | | **32** | **8** | **24** | |
| | 1 | Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки | 2 | 1 | 1 | зачет |
| | 2 | Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки | 2 | 1 | 1 | зачет |
| | 3 | Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода | 2 | 1 | 1 | зачет |
| | 4 | Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода | 2 | 1 | 1 | зачет |
| | 5 | Изготовление средств транспортировки пострадавших из подручных материалов | 2 | 1 | 1 | зачет |
| | 6 | Изготовление средств транспортировки пострадавших из подручных материалов | 2 | 1 | 1 | зачет |
| | 7 | Порядок эвакуации группы с маршрута | 2 | 1 | 1 | зачет |
| | 8 | Порядок эвакуации группы с маршрута | 2 | 1 | 1 | зачет |
| | 9 | Изготовление носилок из подручных средств | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 10 | Изготовление носилок из подручных средств | 2 | 0 | 2 | зачет |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 11 | Организация транспортировки пострадавших на переправах | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 12 | Организация транспортировки пострадавших на переправах | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 13 | Транспортировка пострадавших методом след в след, волоком и на носилках | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 14 | Транспортировка пострадавших методом след в след, волоком и на носилках | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 15 | Транспортировка пострадавших методом след в след, волоком и на носилках | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | 16 | Транспортировка пострадавших методом след в след, волоком и на носилках | 2 | 0 | 2 | зачет |
| **VIII** | **Итоговое занятие** | | **2** | **0** | **2** | **беседа** |
| | | **Итого:** | **144** | **35** | **109** | |

## III. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Количество учебных дней | Режим занятий |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 год | 11.09.2021 | 08.06.2022 | 36 недель | 144 часа | 72 дня | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год | 01.09.2021 | 31.05.2022 | 36 недель | 144 часа | 72 дня | 2 раза в неделю по 2 часа |

# IV. Рабочая программа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 389
«Центр экологического образования» Кировского района Санкт-Петербурга

**Рабочая программа по дополнительной общеразвивающей программе**
«Зарничное движение»
Возраст учащихся – 9 – 11 лет
Срок реализации – 2 года
Группа № 1

Педагог дополнительного образования -
Провильская Алла Борисовна

Санкт-Петербург
2023-2024 учебный год

### 4.1. Задачи 1-го года обучения

***Образовательные:***

- формирование системы специальных знаний, умений и навыков по вопросам гражданской обороны, первой помощи, пожарной профилактики;
- привить умения действовать в экстремальных ситуациях, оказывать практическую помощь пострадавшим;
- дополнение знаний воспитанников, полученных в программе по ОБЖ, физической культуре, биологии, обществознании;
- допрофессиональная подготовка учащихся.
- профессиональная ориентация учащихся

***Развивающие:***

- развитие морально-волевых и физических качеств: координации, гибкости, общей физической выносливости;
- развитие навыков общения воспитанников;
- привитие навыков принятия решений;
- развитие уверенности в себе и приятия себя;
- умений, навыков действия в экстремальных условиях;

**Воспитательные:**

- воспитание характера и воли;
- воспитание ответственности и чувства долга;
- воспитание любви к Родине;
- воспитание патриотизма и активной гражданской позиции;
- воспитание уважения к окружающей природе.
- привлечь подрастающее поколение к решению проблем
- безопасности и спасения людей в неблагоприятных условиях воздействия вредных и опасных факторов.

### 4.2. Задачи 2-го года обучения

***Образовательные:***

- формирование системы специальных знаний, умений и навыков по вопросам гражданской обороны, первой помощи, пожарной профилактики;
- привить умения действовать в экстремальных ситуациях, оказывать практическую помощь пострадавшим;
- дополнение знаний воспитанников, полученных в программе по ОБЖ, физической культуре, биологии, обществознании;
- допрофессиональная подготовка учащихся.
- профессиональная ориентация учащихся

***Развивающие:***

- развитие морально-волевых и физических качеств: координации, гибкости, общей физической выносливости;
- развитие навыков общения воспитанников;
- привитие навыков принятия решений;

- развитие уверенности в себе и приятия себя;
- умений, навыков действия в экстремальных условиях;

**Воспитательные:**

- воспитание характера и воли;
- воспитание ответственности и чувства долга;
- воспитание любви к Родине;
- воспитание патриотизма и активной гражданской позиции;
- воспитание уважения к окружающей природе.
- привлечь подрастающее поколение к решению проблем
- безопасности и спасения людей в неблагоприятных условиях воздействия вредных и опасных факторов.

### 4.3. Результаты 1-го года обучения

***Личностные:***

- развитые морально-волевые качества;
- активная гражданская позиция;
- развитые коммуникативные качества;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

***Метапредметные:***

- умение принимать решения и действовать в экстремальной ситуации;
- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех участников;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (рисунков, схематических рисунков).
- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности учащихся на занятии.

***Предметные:***

Обучающийся будет знать:

- правила поведения и действия населения в случае возникновения чрезвычайной ситуации природного и техногенного характера;
- системы координат, применяемые в топографии;
- основные топографические элементы местности;
- правила противопожарной безопасности;
- основы первой доврачебной и медицинской помощи пострадавшим;
- основы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- средствах поражения и поражающих факторах, о защитных сооружениях гражданской обороны и правилах их использования;
- международные сигналы бедствий;
- основные средства полевой связи и способы работы с ними;
- правила изготовления из природных подручных материалов средств транспортировки пострадавших и укрытий.

Обучающийся будет уметь

- грамотно пользоваться средствами индивидуальной защиты;
- сооружать укрытие из природных материалов;
- сооружать средства эвакуации пострадавшего из подручных средств;
- работать с полевыми радиостанциями и телефонами;
- одевать на себя и пострадавшего средства индивидуальной защиты (включая общевойсковой костюм химико-биологической защиты) за нормативное время.

### 4.4. Результаты 2-го года обучения

***Личностные:***

- развитые морально-волевые качества;
- активная гражданская позиция;
- развитые коммуникативные качества;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

***Метапредметные:***

- умение принимать решения и действовать в экстремальной ситуации;
- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех участников;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с

помощью простейших моделей (рисунков, схематических рисунков).

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности учащихся на занятии.

***Предметные:***

Обучающийся будет знать:

- правила поведения и действия населения в случае возникновения чрезвычайной ситуации природного и техногенного характера;
- системы координат, применяемые в топографии;
- основные топографические элементы местности;
- правила противопожарной безопасности;
- основы первой доврачебной и медицинской помощи пострадавшим;
- основы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- средствах поражения и поражающих факторах, о защитных сооружениях гражданской обороны и правилах их использования;
- международные сигналы бедствий;
- основные средства полевой связи и способы работы с ними;
- правила изготовления из природных подручных материалов средств транспортировки пострадавших и укрытий.

Обучающийся будет уметь

- грамотно пользоваться средствами индивидуальной защиты;
- сооружать укрытие из природных материалов;
- сооружать средства эвакуации пострадавшего из подручных средств;
- работать с полевыми радиостанциями и телефонами;
- одевать на себя и пострадавшего средства индивидуальной защиты (включая общевойсковой костюм химико-биологической защиты) за нормативное время.

### 4.5. Содержание первого года обучения.

***1. «Вводные занятия. Инструктаж по технике безопасности»***

**Теория** – знакомство с программой. Инструктирование по технике безопасности.

***2. «Медико-санитарная подготовка»***

**Теория** – личная гигиена, профилактика заболеваний, гигиена физических упражнений, гигиена тела, водные процедуры, гигиена обуви,

одежды, первая помощь при ушибах и растяжениях.

**Практика** – стерильные повязки, спиральные, колосовидные, черепичные повязки.

***3. «Противопожарная безопасность»***

**Теория** – правила обращения с огнем в квартире, доме. правила пользование электроприборами. Причины возникновения пожара в доме, квартире, способы тушения. Боевая одежда пожарных.

**Практика** – Надевание пожарной одежды. Скатка пожарных рукавов. Пожарно-спасательные узлы.

***4. «Гражданская оборона»***

**Теория** – цели и задачи ГО, организация российской системы предупреждения и действия в ЧС. Современные средства поражения, защита от них.

**Практика** – изготовление ватно-марлевых повязок. Отработка нормативов надевания противогазов. Надевание противогазов на себя и пострадавшего.

***5. «Физическая подготовка»***

**Теория** – строение и функции организма человека, влияние физических упражнений. Краткие сведения о строении организма, основные сведения о строении внутренних органов. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

**Практика** – бег на короткие дистанции. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Подвижные игры. Силовые упражнения. Кросс. (1км; 2 км;)

***6. «Подготовка по связи»***

**Теория** – Флажный семафор. Сигналы аварийной сигнализации, международные сигналы бедствия. Средства радиосвязи. Принцип действия радиосвязи.

**Практика** – Флажный семафор. Сигналы аварийной сигнализации, международные сигналы бедствия. Работа радиостанциями Р-105, Р-108, Р-109.

***7. «Поисково-спасательные работы»***

**Теория** – Основы организации и проведения поисково-спасательных работ. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

**Практика** – Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Работа по спасению группы, терпящей бедствие (3 часа). Порядок эвакуации группы с маршрута.

***8. «Итоговые занятия»***

**Практика** – соревнования внутри группы по флажному семафору, надеванию противогазов, надеванию боевок, наложению стерильных повязок – выявление победителей и награждение.

**4.6. Содержание второго года обучения**.

***1. «*Вводные занятия. Инструктаж по технике безопасности*»***

**Теория** – знакомство с программой. Инструктирование по технике безопасности.

***2.«Медико-санитарная подготовка»***

**Теория** – Закаливание. (Воздух, солнце, вода) Медицинская аптечка. Состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка. Назначение и дозировка. Личная аптечка, индивидуальные лекарства.

**Практика** – наложение стерильных повязок, наложения жгута, жгута-закрутки, первая помощь при переломах верхних конечностей.

***3.«Противопожарная безопасность»***

**Теория** – Правила обращения с легковоспламеняющимися жидкостями, горючими веществами, средствами бытовой химии. Угарный газ, меры предосторожности при пользовании печами.

**Практика** – Надевание пожарной одежды. Скатка пожарных рукавов. Пожарно-спасательные узлы. Развертывание рукавной линии, подсоединение к пожарному крану и передвижной цистерны.

***4.«Гражданская оборона»***

**Теория** – цели и задачи ГО, организация российской системы предупреждения и действия в ЧС. Современные средства поражения, защита от них. Общевойсковой защитный комплект. Система оповещения.

**Практика** – Отработка нормативов надевания противогазов. Надевание противогазов на себя и пострадавшего. Надевания общевойскового защитного комплекта.

***5.«Физическая подготовка»***

**Теория** – медицинский контроль, самоконтроль, предупреждение травм, Значение и содержание врачебного контроля, показания и противопоказания к занятиям спортом. Общая физическая подготовка.

**Практика** – упражнения на развитие скоростной выносливости. Подвижные игры. Силовые упражнения. Кросс. (1км; 2 км; 3км; 5 км). Без снаряжения и со снаряжением.

***6.«Подготовка по связи»***

**Теория** – флажный семафор. Телеграфная азбука. Световая сигнализация. Сигналы аварийной сигнализации, международные сигналы бедствия. Средства радиосвязи. Принцип действия радиосвязи.

**Практика** – Флажный семафор. Сигналы аварийной сигнализации, международные сигналы бедствия. Работа радиостанциями Р-105, Р-108, Р-109 (настройка, передача сообщения).

***7.«Поисково-спасательные работы»***

**Теория** – Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода. Изготовление средств транспортировки пострадавших из подручных материалов. Порядок эвакуации группы с маршрута.

**Практика** – Изготовление носилок из подручных средств. Организация транспортировки пострадавших на переправах. Транспортировка пострадавших методом след в след, волоком и на носилках.

***8.«Итоговые занятия»***

**Практика** – соревнования внутри группы по флажному семафору, надеванию ОЗК, надеванию боевок и развертывание рукавной линии,

проведение транспортная иммобилизация – выявление победителей и награждение.

**4.7. Календарно-тематическое планирование**
**Группы № 1**
**педагога дополнительного образования**
**Провильская Алла Борисовна**

| № занятия | Дата | Раздел, тема занятия | Кол-во часов | Тип/форма занятия | Примечания |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | Вводное занятие | 2 | Лекция, семинар, | |
| 2 | | Личная гигиена | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 3 | | Профилактика заболеваний | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 4 | | Гигиена физических упражнений | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 5 | | Гигиена тела | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 6 | | Водные процедуры | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 7 | | Гигиена обуви | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 8 | | Гигиена одежды | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 9 | | Первая помощь при ушибах и растяжениях | 2 | Лекция, семинар, практическая | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | работа | |
| 10 | | Практика наложения стерильных повязок | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 11 | | Практика наложения спиральных повязок | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 12 | | Практика наложения колосовидных повязок | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 13 | | Практика наложения черепичных повязок | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 14 | | Практика наложения черепичных повязок | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 15 | | Правила обращения с огнем в квартире и доме. | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 16 | | Причины возникновения пожара в доме, квартире | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 17 | | Способы тушения пожара | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 18 | | Боевая одежда пожарных | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 19 | | Надевание пожарной одежды | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 20 | | Скатка пожарных рукавов | 2 | Лекция, семинар, практическая | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | работа | |
| 21 | | Скатка пожарных рукавов. | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 22 | | Пожарно-спасательные узлы | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 23 | | Пожарно-спасательные узлы | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 24 | | Цели и задачи гражданской обороны | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 25 | | Организация российской системы предупреждения и действия в ЧС | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 26 | | Современные средства поражения | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 27 | | Способы защиты от современных средств поражения | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 28 | | Изготовление ватно-марлевых повязок | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 29 | | Отработка нормативов надевания противогазов | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 30 | | Отработка нормативов надевания противогазов | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 31 | | Отработка нормативов надевания противогазов | 2 | Лекция, семинар, практическая | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | работа | |
| 32 | | Надевание противогазов на себя и пострадавшего | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 33 | | Надевание противогазов на себя и пострадавшего | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 34 | | Надевание противогазов на себя и пострадавшего | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 35 | | Строение и функции организма человека, | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 36 | | Влияние физических упражнений. | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 37 | | Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 38 | | Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 39 | | Бег на короткие дистанции. | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 40 | | Упражнения на развитие скоростной выносливости | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 41 | | Упражнения на развитие скоростной выносливости | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 42 | | Подвижные игры | 2 | Лекция, семинар, практическая | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | работа | |
| 43 | | Подвижные игры | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 44 | | Силовые упражнения | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 45 | | Силовые упражнения | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 46 | | Кросс 1 км | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 47 | | Кросс. 2 км | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 48 | | Флажный семафор | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 49 | | Сигналы аварийной сигнализации | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 50 | | международные сигналы бедствия | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 51 | | Средства радиосвязи | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 52 | | Принцип действия радиосвязи | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 53 | | Работа радиостанциями Р-105, Р-108, Р-109 | 2 | Лекция, семинар, практическая | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | работа | |
| 54 | | Работа радиостанциями Р-105, Р-108, Р-109 | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 55 | | Работа радиостанциями Р-105, Р-108, Р-109 | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 56 | | Работа радиостанциями Р-105, Р-108, Р-109 | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 57 | | Основы организации и проведения поисково-спасательных работ | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 58 | | Основы организации и проведения поисково-спасательных работ | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 59 | | Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 60 | | Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 61 | | Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 62 | | Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 63 | | Работа по спасению группы, терпящей бедствие | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 64 | | Работа по спасению группы, терпящей бедствие | 2 | Лекция, семинар, практическая | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | работа | |
| 65 | | Работа по спасению группы, терпящей бедствие | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 66 | | Работа по спасению группы, терпящей бедствие | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 67 | | Порядок эвакуации группы с маршрута | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 68 | | Порядок эвакуации группы с маршрута | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 69 | | Порядок эвакуации группы с маршрута | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 70 | | Порядок эвакуации группы с маршрута | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 71 | | Порядок эвакуации группы с маршрута | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 72 | | Итоговое занятие | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |

## 4.8. Календарно-тематическое планирование
## Группы № 2
## педагога дополнительного образования
## Провильская Алла Борисовна

| № занятия | Дата | Раздел, тема занятия | Кол-во часов | Тип/форма занятия | Примечания |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | Вводное занятие | 2 | Лекция, | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | семинар, | |
| 2 | | Закаливание. (Воздух, солнце, вода) | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 3 | | Медицинская аптечка | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 4 | | Состав медицинской аптечки | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 5 | | Хранение и транспортировка медицинской аптечки | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 6 | | Назначение и дозировка лекарств | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 7 | | Личная аптечка, индивидуальные лекарства | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 8 | | Наложение стерильных повязок | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 9 | | Наложение стерильных повязок | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 10 | | Наложения жгута | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 11 | | Наложение жгута-закрутки | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 12 | | Наложение жгута-закрутки | 2 | Лекция, семинар, практическая | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | работа | |
| 13 | | Первая помощь при переломах верхних конечностей | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 14 | | Первая помощь при переломах верхних конечностей | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 15 | | Правила обращения с легковоспламеняющимися жидкостями | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 16 | | Правила обращения с горючими веществами | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 17 | | Правила обращения со средствами бытовой химии | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 18 | | Угарный газ, меры предосторожности при пользовании печами | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 19 | | Надевание пожарной одежды | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 20 | | Скатка пожарных рукавов | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 21 | | Пожарно-спасательные узлы | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 22 | | Развертывание рукавной линии, подсоединение к пожарному крану и передвижной цистерны | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 23 | | Развертывание рукавной линии, подсоединение к пожарному крану и | 2 | Лекция, семинар, практическая | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | передвижной цистерны | | работа | |
| 24 | | Развертывание рукавной линии, подсоединение к пожарному крану и передвижной цистерны | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 25 | | Цели и задачи гражданской обороны | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 26 | | Организация российской системы предупреждения и действия в ЧС | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 27 | | Современные средства поражения | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 28 | | Способы защиты от современных средств поражения | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 29 | | Общевойсковой комплект | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 30 | | Работа системы оповещения | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 31 | | Отработка нормативов надевания противогазов | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 32 | | Надевание противогазов на себя и пострадавшего | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 33 | | Надевания общевойскового защитного комплекта | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 34 | | Надевания общевойскового защитного комплекта | 2 | Лекция, семинар, практическая | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | работа | |
| 35 | | Надевания общевойскового защитного комплекта | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 36 | | Медицинский контроль | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 37 | | Самоконтроль | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 38 | | Предупреждение травм | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 39 | | Значение и содержание врачебного контроля, показания и противопоказания к занятиям спортом | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 40 | | Упражнения на развитие скоростной выносливости | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 41 | | Упражнения на развитие скоростной выносливости | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 42 | | Подвижные игры | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 43 | | Подвижные игры | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 44 | | Силовые упражнения | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 45 | | Силовые упражнения | 2 | Лекция, семинар, | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | практическая работа | |
| 46 | | Кросс 1 км | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 47 | | Кросс 2 км | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 48 | | Кросс 3 км | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 49 | | Флажный семафор | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 50 | | Сигналы аварийной сигнализации | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 51 | | международные сигналы бедствия | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 52 | | Средства радиосвязи | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 53 | | Принцип действия радиосвязи | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 54 | | Работа радиостанциями Р-105, Р-108, Р-109 | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 55 | | Работа радиостанциями Р-105, Р-108, Р-109 | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 56 | | Организация и тактика поиска группы, | 2 | Лекция, семинар, | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | нарушившей контрольные сроки | | практическая работа | |
| 57 | | Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 58 | | Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 59 | | Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 60 | | Изготовление средств транспортировки пострадавших из подручных материалов | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 61 | | Изготовление средств транспортировки пострадавших из подручных материалов | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 62 | | Порядок эвакуации группы с маршрута | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 63 | | Порядок эвакуации группы с маршрута | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 64 | | Изготовление носилок из подручных средств | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 65 | | Изготовление носилок из подручных средств | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 66 | | Организация транспортировки пострадавших на переправах | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 67 | | Организация транспортировки пострадавших на переправах | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 68 | | Транспортировка пострадавших методом след в след, волоком и на носилках | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 69 | | Транспортировка пострадавших методом след в след, волоком и на носилках | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 70 | | Транспортировка пострадавших методом след в след, волоком и на носилках | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 71 | | Транспортировка пострадавших методом след в след, волоком и на носилках | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |
| 72 | | Итоговое занятие | 2 | Лекция, семинар, практическая работа | |

## V. Методические и оценочные материалы.

### 5.1. Методические материалы.

Все занятия проводятся в групповой форме с применением индивидуального подхода к каждому ребенку

На каждом этапе занятия делятся на две части: теоретическую и практическую. Теоретическая часть занятий проводится в виде лекций, бесед. Практическая часть обучения включает групповые тренировочные упражнения, написание тестов по различным темам, показательные выступления, личностные и командные соревнования. Практический метод применяется в тесном сочетании со словесным и наглядным методом обучения, так как практическому выполнению задания должно предшествовать инструктивное пояснения педагога.

В процессе обучения широко применяется в обучении раздаточные материалы, как изготовленные самими ребятами, так и педагогом, что позволяет индивидуально и дифференцированно готовить, обучать детей по разнообразным темам занятий.

Участи в соревнованиях играет важную и неотъемлемую роль в учебно-тренировочном процессе, так как вырабатывает у учащихся чувства ответственности, командного духа, стремление к достижению высоких спортивных результатов.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:**


1. Буянов В. М. Первая медицинская помощь: Учебник. – 7-е изд., перераб. и доп./ В.М. Буянов, Ю.А. Нестеренко– М.: Медицина, 2000; - 112с. ил.
2. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Л.А. Вяткин, Е.В.Сидорчук, Д.Н. Немытов – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 122 с. ил.
3. Псарев А.А. Топографическая подготовка командира/ А.А. Псарев, А.Н. Коваленко – М.: Воениздат, 1989. – 142 с. ил.
4. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл.: Учебник для общеобразоват. учеб. заведений/ А.Т. Смирнов, М.П. Литвинов, И.Ф.Богоявленский, С.В. Петров. – М.: Издательство АСТ-ЛТД, 1997. – 146 с. ил.
5. Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 кл.: Учебник для общеобразоват. учеб. заведений/ М.П. Фролов, Е.Т. Литвинов, А.Т. Смирнов и др.; Под. Ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: ООО «Издательство Апрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 89 с.


**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:**


1. Буянов В. М. Первая медицинская помощь: Учебник. – 7-е изд., перераб. и доп./ В.М. Буянов, Ю.А. Нестеренко– М.: Медицина, 2000; - 112с. ил.
2. Пискунова Т. Н., Чухно Ю. А. Технология подготовки и проведения конкурса по международному гуманитарному праву для старшеклассников: Методическое пособие для преподавателей

общеобразовательных учреждений и педагогов дополнительного образования детей. – М.: МККК, 2004. – 305 с. ил.

3. Сухарев-Дериваз К.Г. Международное гуманитарное право: Учебно-методические материалы к курсам права и обществознания для 9-х классов общеобразовательных учреждений/ К.Г. Сухарев-Дериваз, Т. Н. Пискунова. – М.: ФНИИ МП ФЗ, 2000. – 208 с.

4. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов – М.: Издательский центр «Академия», 2001; - 164 с.

5. Наставление по пользованию индивидуальными средствами защиты. – М.: Воениздат, 1972; - 46 с

6. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл.: Учебник для общеобразоват. учеб. заведений/ А.Т. Смирнов, М.П. Литвинов, И.Ф.Богоявленский, С.В. Петров. – М.: Издательство АСТ-ЛТД, 1997. – 146 с. ил.

7. Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 кл.: Учебник для общеобразоват. учеб. заведений/ М.П. Фролов, Е.Т. Литвинов, А.Т. Смирнов и др.; Под. Ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: ООО «Издательство Апрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 89 с.

***1-й год обучения.***

| № п/п | Тема | Форма занятий | Приемы и методы организаций учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов |
|---|---|---|---|---|---|
| | Вводные занятия. Инструктаж по технике безопасности. | Лекция, беседа; | Словесный; Наглядный; | Плакаты, фото | Зачет |
| | Медико-санитарная подготовка | Лекция, практические занятия | Словесный, Наглядный; Репродуктивный; | Плакаты, таблицы, мед. инвентарь | Соревнование в группе, тестирование |
| | Противопожарная безопасность | Лекция, практические занятия | Словесный, Наглядный; Практический; | Плакаты, таблицы; пож. Инвентарь | Соревнование в группе, зачет |
| | Гражданская оборона | Лекция, беседа практические занятия | Словесный, наглядный; Практические; | Памятки, таблицы, спец. инвентарь | Зачет, соревнование в группе |
| | Физическая подготовка | Беседа, практические занятия тренировки | Упражнения; спортивные игры | Спортивные снаряды | Игра-испытание |
| | Подготовка по связи | Лекция, практические занятия | Словесный, наглядный; Практический; | Плакаты, таблицы; радиостанции, полевые телефоны | Соревнование в группе, зачет |
| | Поисково-спасательные работы | Лекция, практические | Словесный, наглядный, практический; | Инвентарь для походов, веревки, страх. системы компаса | Соревнование в группе, зачет, опрос |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | занятия | | | |
| | Итоговые занятия | практические занятия | практические; | Спорт. снаряды, страховочные системы, спец. инвентарь | Зачет, соревнования; |

***2-й год обучения.***

| № п/п | Тема | Форма занятий | Приемы и методы организаций учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов |
|---|---|---|---|---|---|
| | Вводные занятия. Инструктаж по технике безопасности. | Лекция, беседа; | Словесный; Наглядный; | Плакаты, фото | Зачет |
| | Медико-санитарная подготовка | Лекция, практические занятия | Словесный, Наглядный; Репродуктивный; | Плакаты, таблицы, мед. инвентарь | Соревнование в группе, тестирование |
| | Противопожарная безопасность | Лекция, практические занятия | Словесный, Наглядный; Практический; | Плакаты, таблицы; пож. Инвентарь | Соревнование в группе, зачет |
| | Гражданская оборона | Лекция, беседа практические занятия | Словесный, наглядный; Практические; | Памятки, таблицы, спец. инвентарь | Зачет, соревнование в группе |
| | Физическая подготовка | Беседа, практические занятия тренировки | Упражнения; спортивные игры | Спортивные снаряды | Игра-испытание |
| | Подготовка по | Лекци | Словесный, наглядный; | Плакаты, таблицы; | Соревнова |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | связи | я, практические занятия | Практический; | радиостанции, полевые телефоны | ние в группе, зачет |
| | Поисково-спасательные работы | Лекция, практические занятия | Словесный, наглядный, практический; | Инвентарь для походов, веревки, страх. системы компаса | Соревнование в группе, зачет, опрос |
| | Итоговые занятия | практические занятия | практические; | Спорт. снаряды, страховочные системы, спец. инвентарь | Зачет, соревнования; |

***3-й год обучения.***

| № п/п | Тема | Форма занятий | Приемы и методы организаций учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов |
|---|---|---|---|---|---|
| | Вводные занятия. Инструктаж по технике безопасности. | Лекция, беседа; | Словесный; Наглядный; | Плакаты, фото | Зачет |
| | Медико-санитарная подготовка | Лекция, практические занятия | Словесный, Наглядный; Репродуктивный; | Плакаты, таблицы, мед. инвентарь | Соревнование в группе, тестирование |
| | Противопожарная безопасность | Лекция, практические занятия | Словесный, Наглядный; Практический; | Плакаты, таблицы; пож. Инвентарь | Соревнование в группе, зачет |
| | Гражданская оборона | Лекция, беседа практические занятия | Словесный, наглядный; Практические; | Памятки, таблицы, спец. инвентарь | Зачет, соревнование в группе |
| | Физическая подготовка | Беседа, практические занятия тренировки | Упражнения; спортивные игры | Спортивные снаряды | Игра-испытание |
| | Подготовка по связи | Лекция, практические занятия | Словесный, наглядный; Практический; | Плакаты, таблицы; радиостанции, полевые телефоны | Соревнование в группе, зачет |
| | Поисково-спасательные работы | Лекция, практические | Словесный, наглядный, практический; | Инвентарь для походов, веревки, страх. системы компаса | Соревнование в группе, зачет, опрос |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | занятия | | | |
| | Итоговые занятия | практические занятия | практические; | Спорт. снаряды, страховочные системы, спец. инвентарь | Зачет, соревнования; |

## 5.2. Оценочные материалы.

Используются следующие формы контроля результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- Зачет
- Тестирование
- Соревнование в группе
- Игра-испытание
- Опрос
- Беседа
- Сдача нормативов
- Участие в игре «Зарница 2.0»

***Тестовые задания по следующим темам:***

- Гигиена физических упражнений
- Гигиена тела
- Первая помощь при ушибах и растяжениях
- Причины возникновения пожара в доме, квартире
- Способы тушения пожара
- Современные средства поражения
- Способы защиты от современных средств поражения
- Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности
- Основы организации и проведения поисково-спасательных работ
- Угарный газ, меры предосторожности при пользовании печами
- Современные средства поражения
- Помощь при различных травмах
- Транспортировка пострадавшего
- Правила пользования пиротехническими средствами
- Подручные средства пожаротушения
- Типы огнетушителей их принцип действия
- Комплектация пожарного щита
- Общевойсковые защитные костюмы (ОЗК и Л-1)
- Оборудование простейших укрытий и убежищ
- Приспособление организма к походным условиям
- Привыкание организма к нагрузкам
- Полевые телефоны ТА-57 и ТАИ -42
- Современное оборудование поисково-спасательных служб
- Изготовление средств транспортировки пострадавших из подручных материалов
- Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки
- Порядок эвакуации группы с маршрута

***Зачетные задания по следующим темам***

- Отработка наведение переправ через трудно проходимые участки местности
- Организация самостраховки группы и страховки пострадавших при движении на опасных участках маршрута
- Изготовление носилок из подручных средств
- Организация транспортировки легких я тяжелых пострадавших на переправах
- Транспортировка пострадавших методом след в след, волоком и на носилках

***Для контроля используются следующие нормативы:***

| Уровень | Одевание противогаза, сек | Одевание противогаза на пострадавшего, сек | Одевание ОЗК, мин:сек | Развертывание рукавной линии, подсоединение к пожарному крану и передвижной цистерны, сек |
|---|---|---|---|---|
| Высокий | 7 | 8 | 4:35 | 23 |
| Средний | 8 | 9 | 5:00 | 26 |
| Низкий | 10 | 10 | 6:00 | 29 |

Нормативы общей физической подготовки (для военнослужащих прослуживших менее 6 месяцев)

| Уровень | Преодоление полосы препятствий, мин:сек | Бег 100 м, сек | Кросс 1 км, мин:сек | Кросс 3 км, мин:сек |
|---|---|---|---|---|
| Высокий | 2:20 | 14,4 | 3:30 | 12:45 |
| Средний | 2:25 | 15 | 3:40 | 13:10 |
| Низкий | 2:35 | 16 | 4:10 | 13:45 |