

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 города Гвардейска»**

238210, Калининградская область,  
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30-а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96  
E – mail: gvardeiskschool@yandex.ru  
http: //www.gvardejskschool. ru.

Рекомендована к использованию  
Педагогический совет  
Протокол от 28.06.2018г.№9



Утверждаю  
Приказ от 28.06.2018г.№ 550  
Директор школы  
Дуганова Г.И.

## Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Наименование курса внеурочной деятельности **Юный спасатель**

Класс **4**

Срок реализации программы, учебный год **2018-2019**

Рабочую программу составил(а) **Иванова З.М.**

г. Гвардейск

2018год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности	<u>3 стр.</u>
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности	<u>4 стр</u>
3. Тематическое планирование	<u>7 стр</u>
4. Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса	<u>9 стр.</u>

## **I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

### **Предметные результаты:**

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

### **Метапредметные результаты**

- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе:

находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

По окончании подготовки обучающиеся и кадеты-спасатели МЧС должны: **знать:**

- основные определения понятия «здоровье» и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по обеспечению безопасности жизнедеятельности населения;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны; **уметь:**

- перечислить последовательность действий при возникновении пожара в жилище и подручные средства, которые можно использовать для ликвидации возгорания;
- перечислить порядок действий населения по сигналу «Внимание всем!» и назвать минимально необходимый набор предметов, который следует взять с собой в случае эвакуации;
- объяснить элементарные способы самозащиты, применяемые в конкретной ситуации криминогенного характера;
- назвать способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приемы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях;
- показать порядок использования средств индивидуальной защиты;
- рассказать о предназначении и задачах организации гражданской обороны; **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- ведения здорового образа жизни;
- действий в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- пользования бытовыми приборами;
- использования по назначению лекарственных препаратов и средств бытовой химии;
- пользования бытовыми приборами экологического контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- соблюдения мер пожарной безопасности дома и на природе;
- соблюдения мер безопасного поведения на водоемах в любое время года;
- соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим, находящимся в неотложных состояниях;
- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи;
- подготовки к профессиональной деятельности, в том числе к военной службе.

## **II. Основное содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности**

### **Раздел I. Как обезопасить себя от других людей.**

Введение в виктимологию. Виктимность предметов. Виктимность жестов и поведения. Как обезопасить себя от грабежа и разбоя. Грабёж. Разбой. Как себя вести, если на тебя напали?

Уличные кражи. Карманные кражи. Деление карманных воров на группы по способу совершения преступления. Места совершения краж. Что делать, чтобы не стать жертвой карманника? Что делать, если вы поймали преступника в момент кражи? Вам угрожают, что делать? Что такое настоящая угроза? В чём особенности уличной преступности?

Угрозы по телефону. Угрозы по почте. Телефонное хулиганство. Как вести себя при угрозе насилия. Как избежать сексуального насилия. Сексуальное поведение. Как вести себя при угрозе насилия. Как вести себя со знакомыми. О бесплатном сыре, или как защититься от мошенников. Смысл мошенничества. Некоторые виды и приёмы мошенничества. Как не стать жертвой мошенников, некоторые советы. Что делать если стали жертвой мошенников?

Право на необходимую оборону. Вашей жизни и здоровью угрожает реальная опасность, что делать? Превышение пределов необходимой обороны. Условия жёсткой обороны, при которой она считается законной. Самооборона без оружия. Приемы самообороны без оружия. Психологическая подготовка. Общие рекомендации по самообороне. Что делать, когда вам угрожают ножом?

Оружие самообороны. Гражданское оружие в России. Какое оружие можно приобрести без специальных документов, а на покупку какого необходимо получить разрешение в милиции. Федеральный закон «Об оружии» от 13.11.1996 г. с внесёнными изменениями от 29.06 2012 г. № 16-П. газовое оружие. Электрошокеры. Пневматическое оружие. Огнестрельное оружие самообороны.

Законные средства личной безопасности. Государство и личная безопасность. Гражданское оружие. Запрещённое гражданское огнестрельное оружие. Лицензия на получение гражданского оружия. Запреты на применение огнестрельного оружия. Охрана порядка в России. Министерство внутренних дел. История создания Российской полиции. Милиция. Полиция. Закон о полиции. Порядок применения оружия органами правопорядка. Право на обследования ваших помещений, транспортных средств, телефонных разговоров без вашего согласия. ОВД, ГИБДД.

## **Раздел II. Человек против самого себя. Стресс и экстремальные условия.**

Что такое «стресс»? Понятие «стресс» в психологии. Фрустрация. Индивидуальные особенности личности. Стресс и фрустрация. Стресс и переживания. Необходимость стресса для человека.

Тревога и страх. Что испытывает испуганный человек? Отличается ли тревога от страха? Какие бывают страхи. Как бороться со страхом и тревогой. Что делать, чтобы страх не возвращался?

Храбрость и трусость. Храбрость или трусость. Чем отличается храбрость от трусости? Качества личности, которые помогают преодолеть чувство страха. Виды храбрости. Характерные черты трусости. Как стать смелым. Извлекайте уроки из конфликтных ситуаций.

## **Раздел III. Как обезопасить от злоумышленников своё жилище. Самые уязвимые места вашей квартиры. Как их защитить?**

«Мой дом - моя крепость»! Безопасность и дети. Безопасность и взрослые. Уязвимые места и безопасность квартиры. Специальные средства защиты жилища. Электронные средства сигнализации. Охранные системы. Защитные датчики.

Кому вы не должны открывать дверь. Звонят- откройте дверь? Как правильно выходить из квартиры. Что делать, если в дом врываются силой? Способы обмана для проникновения в квартиры. «Горячие» телефоны. Домофоны и кодовые замки.

Что делать, если вы потеряли ключ от своей квартиры. Замена замка. Как вскрыть двери. Типы замков.

#### **Раздел IV. Толпа. Как вести себя в толпе.**

Что такое толпа. Правила поведения в толпе. На концерте или на стадионе. Паника.

Массовые беспорядки. Массовые беспорядки в России. Как вести себя во время массовых беспорядков. Основные причины возникновения массовых беспорядков. Дискотека - радость для души и тела.

Терроризм у вашего порога. Что такое терроризм. Виды террора. Политический терроризм. Как вести себя, если вашему городу угрожает террор. Этнический терроризм. Религиозный терроризм. Индивидуальный терроризм. Что делать, если вас захватили в заложники. Криминальный терроризм. Терроризм в современной России.

#### **Раздел V. Основы здорового образа жизни.**

Формирование здорового образа жизни. Понятие здорового образа жизни. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.

**Раздел VI. Специальная подготовка кадетов - спасателей МЧС.** Организация и ведение поисково-спасательных работ в зоне ЧС. Средства борьбы с пожарами. Средства борьбы с пожарами. Технические средства тушения пожаров. Подручные средства тушения пожаров.

#### **Раздел VII. Медицинская подготовка.**

Средства оказания первой помощи. Средства оказания первой помощи. Содержание, назначение медицинских аптечек. Первичные и подручные средства оказания 1 - ой помощи. Практическое ознакомление с мед. средствами оказания 1 - ой помощи, кровоостанавливающими средствами при ЧС.

Первая помощь при травмах. Первая помощь при травмах. Алгоритм действий при ЧС природного и техногенного характера. Оказание помощи при растяжениях, вывихах, ушибах. Практическая работа. Оказание помощи при переломах.

Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при отравлениях. Практическая работа с пострадавшими. Первая медицинская помощь при поражениях аварийными химически-опасными веществами. Первая медицинская помощь при поражениях аварийными химически-опасными веществами. Кислоты. Щёлочи.

Мероприятия медицинской защиты при авариях на АЭС. Мероприятия медицинской защиты при авариях на АЭС. Меры защиты и оказания 1 - ой помощи во время выпадения радиоактивных осадков. Проведение йодной профилактики.

Медицинские мероприятия при массовых инфекционных заболеваниях. Медицинские мероприятия при массовых инфекционных заболеваниях сельскохозяйственных животных, при массовых инфекционных заболеваниях населения.

#### **Раздел VIII. Физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка. Тренировка в отработке силовых упражнений брюшного пресса. Тренировка в отработке силовых упражнений в развитии плечевого пояса. Бег на длинные дистанции.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Преодоление препятствий в горной местности по вертикальной стенке. Приёмы зацепов, страховка. Наведение горизонтальной переправы. Преодоление водных преград с помощью наведения различных переправ. Преодоление горной и пересечённой местности. Движение в горной местности в различное время суток, в условиях плохой видимости.

**Раздел IX. Основы автономного существования. Правила поведения при вынужденном автономном существовании.** Возможные случаи автономного

существования. Влияния климата и среды. Преодоление страха и стресса. Сигналы бедствия и сигнальные средства.

Проблемы автономного существования. Бивак и бивачные работы. Способы добывания и поддержания огня. Костры и их виды. Правила поведения при вынужденном автономном существовании. Ориентирование и основы туристской подготовки. Топографическая и спортивная карты. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и за рамочное оформление. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Компас и работа с ним. Компас правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Приёмы обхода препятствий.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми. Действия отдельного члена группы, в случае потери им ориентировки.

Туристское снаряжение. Конструкция назначение и применение туристского снаряжения. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Организация туристского быта. Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Проблемы автономного существования на практике. Правила поведения при вынужденном автономном существовании. Возможные случаи автономного существования. Влияния климата и среды. Преодоление страха и стресса. Последовательность действий при вынужденной автономии. Сигналы бедствия и сигнальные средства.

Проблемы автономного существования. Обеспечение пищей и водой. Способы добывания и поддержания огня. Приготовление пищи. Костры и их виды. Сооружение временного укрытия. Профилактика заболеваний.

#### **Формы организации работы:**

- практикумы;
- конкурсы;
- лекции;
- соревнования;
- проекты;
- беседы.

#### **Виды деятельности педагога и детей**

- конкурсы и олимпиады по основам безопасности жизнедеятельности.
- эвакуационно-тренировочные занятия;
- просмотр видеофрагментов;
- лабораторная работа;
- КВН по пожарной безопасности4;
- круглый стол с представителями пожарной части, психологом, медицинским работником, родителей, педагогов и учащихся
- встречи со специалистами МЧС, психологами, медицинскими работниками.

### **III. Тематическое планирование**

№ п/п	Название раздела (с указанием общего количества часов, отводимых на освоение этого раздела)
	<b>Раздел I. Угрозы человеку от человека и человеку от общества. Как обезопасить себя от других людей – 11 часов</b>

1	Введение в виктимологию.
2	Как обезопасить себя от грабежа и разбоя.
3	Уличные кражи.
4	Вам угрожают, что делать?
5	Как избежать сексуального насилия.
6	О бесплатном сыре, или как защититься от мошенников.
7	Право на необходимую оборону.
8	Самооборона без оружия.
9	Оружие самообороны.
10	Законные средства личной безопасности.
11	Охрана порядка в России. Министерство внутренних дел.
<b>Раздел II. Человек против самого себя- 3 часа</b>	
12	Стресс и экстремальные условия.
13	Тревога и страх.
14	Храбрость и трусость.
<b>Раздел III. Как обезопасить от злоумышленников своё жилище – 3 часа</b>	
15	Самые уязвимые места вашей квартиры. Как их защитить?
16	Кому вы не должны открывать дверь.
17	Что делать, если вы потеряли ключ от своей квартиры.
<b>Раздел IV. Толпа – 2 часа</b>	
18	Как вести себя в толпе.
19	Терроризм у вашего порога.
<b>Раздел V. Основы здорового образа жизни – 2 часа</b>	
20-21	Формирование здорового образа жизни.
<b>Раздел VI. Специальная подготовка кадетов - спасателей МЧС. Организация и ведение поисково-спасательных работ в зоне ЧС – 1 час</b>	
22	Средства борьбы с пожарами.
<b>Раздел VII. Медицинская подготовка- 6 часов</b>	
23	Средства оказания первой помощи.
24	Первая помощь при травмах.
25	Первая помощь при отравлениях.
26	Мероприятия медицинской защиты при авариях на АЭС.
27	Первая помощь при поражениях аварийными химически-опасными веществами.



28	Медицинские мероприятия при массовых инфекционных заболеваниях.
<b>Раздел VIII. Физическая подготовка- 2 часа.</b>	
29	Тема 64. Общая физическая подготовка.
30	Тема 65. Специальная физическая подготовка.
<b>Раздел IX. Основы автономного существования- 4 часа</b>	
31	Правила поведения при вынужденном автономном существовании
32	Проблемы автономного существования
33	Ориентирование и основы туристской подготовки
34	Проблемы автономного существования на практике.
<b>Итого 34 часа</b>	

#### **IV. Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса**

1. Учебник спасателя / С.К. Шойгу, М.И. Фалеев, Г.Н. Кириллов и др.; под общ. Ред. Ю.Л. Воробьева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Краснодар: «Сов. Кубань», 2002. - 528 с. - ил. КВК 5-7221-0506-6.
2. Основы безопасности жизнедеятельности (базовый и профильный уровни) учебник для общеобразовательных учреждений, Составитель: Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Издательство «Просвещение». 2012 год
3. Основы безопасности жизнедеятельности (базовый уровень) учебник для общеобразовательных учреждений, Составитель: Марков В.В., Латчук В.Н., Миронов С.К. . Издательство «Дрофа». 2013 год и др.
4. Титов С.В., Шабаета Г.И. Тематические игры по ОБЖ. Методическое пособие для учителя. - М.: ТЦ Сфера, 2005г. - Вангородский С.Н. , Кузнецов М.И., Латчук В.Н. и др.
5. Проведение занятий по гражданской обороне, Методическое пособие, С.Н. Семёнов, В.П. Лысенко, Москва, Высшая школа 1990г.
6. Справочник И.Ф. Богоявленский, Оказание первой медицинской, первой реанимационной помощи на месте происшествия и в очагах чрезвычайных ситуаций, Санкт-Петербург 2005г.