

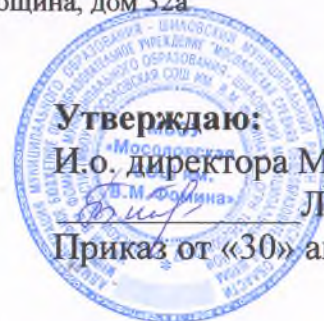
391523 Рязанская область, Шиловский район, село, Мосолово, улица Рощина, дом 32а
Телефон: 8 (49136) 4-35-61

Согласовано:

Руководитель центра

Новиц Н. П. Новикова

«30» *августа* 2024 г.



Утверждаю:

И.о. директора Мосоловской СОШ

Тихонова Л. О. Тихонова

Приказ от «30» августа 2024 г. № 191

ЦЕНТР ЦИФРОВОГО И ГУМАНИТАРНОГО ПРОФИЛЕЙ «ТОЧКА РОСТА»

Физкультурно-спортивной направленности

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Юный спасатель»

Срок реализации – 1 год

Возраст обучающихся – 11-15 лет

Программу разработала педагог дополнительного образования для учащихся

Гришин Владимир Евгеньевич

с. Мосолово

2024-2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «школа безопасности» является программой физкультурно-спортивной направленности. Реализация программы будет проходить на базе МБОУ «Мосоловская СОШ» в Центре гуманитарного и цифрового профилей «Точка роста».

Новизна программы

Настоящая программа предназначена для обеспечения процесса обучения школьников, приобретения ими необходимых знаний, ознакомления с научно-техническими и практическими задачами, приобретения навыков самостоятельного решения и практического применения теоретических знаний в различных чрезвычайных ситуациях, оказания первой доврачебной помощи, расширения кругозора, укрепления здоровья.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. По форме организации является кружковой.

Актуальность.

Актуальность программы обусловлена тем, что в условиях современного мира, повышения уровня опасности и роста технологических аварий и катастроф необходимо совершенствование знаний и умений в области обеспечения личной и общественной безопасности. Для этого необходимо расширение знаний безопасности жизнедеятельности со школьного уровня, до уровня специальной подготовки в условиях кружковой деятельности. Данная программа дает возможность наиболее емко дать знания в области безопасности и спасательного дела.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы призвана расширить кругозор ребенка и дать ему соответствующую возрасту адекватную картину мира, подготовить его к действиям в чрезвычайных ситуациях, привить практические навыки оказания пострадавшим первой доврачебной помощи, изучить правила противопожарной и дорожной безопасности, вести здоровый образ жизни.

Отличительные особенности программы

Специфику программы обуславливает сочетание практико-ориентированных занятий с различными практическими тренингами. В программу входят разделы по изучению поведения в ЧС, по пожарной безопасности, дорожной безопасности, первой медицинской помощи, общей физической подготовке.

Социально психологически развитый человек в жизни, труде, межличностных отношениях руководствуется цивилизованными моральными и правовыми нормами, социальными ценностями, принятыми в данном обществе. Он ориентирован на гармоничное решение проблем своей жизни, обеспечение ее духовной и материальной полноты. Ему важно не только что он делает, но и как он это делает (творчески, качественно, красиво). Ответственный, трудолюбивый, добросовестный, оптимистично настроенный человек не боится трудностей, достойно переносит неудачи, в экстремальных ситуациях поступает в соответствии с нормами морали и совести. Социально развитая личность психологически интегрирована в общество, в котором она живет, что проявляется в ее гражданственности, патриотизме.

Важное социально-психологическое свойство личности, способствующее успешности в жизни, - это способность объективной

оценки самого себя в обществе. Весьма существенной характеристикой человека и его поведения является групповая интегрированность, осознание себя как члена определенного социального слоя, группы.

Недостаточная подготовленность к экстремальным ситуациям может привести к тяжелым, а порой и трагическим последствиям. Чтобы избежать их, необходимо:

- знать виды экстремальных ситуаций, их особенности;
- уметь выполнять необходимые действия, не ухудшая их качество под влиянием своего психического состояния и необычных обстоятельств экстремальных ситуаций;
- уметь выполнять особые действия, соответствующие специфике конкретных экстремальных ситуаций;
- обладать специально развитыми качествами, повышающими способность к успешным действиям в специфичных экстремальных ситуациях, наиболее вероятных в жизни и деятельности;
- обладать повышенной экстремальной устойчивостью, чтобы безопасно выходить из экстремальных испытаний без негативных последствий для дела, жизни и здоровья;
- быть способным настойчиво, невзирая на трудности, реализовать свои намерения, наступательно преобразуя обстоятельства экстремальной ситуации и гибко управляя своим поведением.

Не подлежит сомнению, что хорошо подготовленный к экстремальным ситуациям человек более уверен в себе, чем неподготовленный. Осознание собственной неподготовленности, неумелости - источник волнения и паники даже там, где для них нет оснований. Подготовленный человек лучше разбирается в особенностях возникающих ситуаций, более правильно оценивает их, предвидит развитие событий, тем самым не позволяет застать себя врасплох и не вынужден действовать впопыхах. Подготовленный человек действует спокойнее, допускает меньше ошибок и промахов, не создает себе по незнанию дополнительные трудности.

Адресат программы.

Программа адресована детям от 11 до 15 лет.

Условия набора учащихся.

Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на один учебный год. 34 недели. Всего 306 часов.

Состав группы - занятия проводятся по группам с постоянным составом. В кружке могут быть обучающиеся разных возрастов из 5-9 классы.

Режим занятий.

5 раз в неделю (Понедельник, вторник, среда, четверг – по 2 часа занятий, пятница – 1 час. Продолжительность занятий – 40 мин. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части.

Форма обучения по Программе – очная.

Группы форм организации обучения:

- по количеству учащихся, участвующих в занятии (коллективная, фронтальная, групповая, индивидуальная);
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей (лекция, семинар, практикум, экскурсия,

- олимпиада, конференция, мастерская, лаборатория, конкурс, фестиваль, отчетный концерт и т.д.);
- по дидактической цели (вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий).

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Формировать у детей сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности, практические навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях, навыки оказания первой медицинской помощи, стремление к здоровому образу жизни, совершенствовать морально-психологическое состояние и физическое развитие.

Задачи:

Обучающие:

- обучить учащихся действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения, либо как средства избирательного воздействия на развитие отдельных физических качеств, способностей;
- обучить навыкам оказания первой доврачебной помощи;
- совершенствовать двигательные умения и навыки прикладного характера;
- развивать двигательные качества на основе общей физической подготовленности;
- изучить правила пожарной безопасности.

Развивающие:

- всестороннее совершенствовать личностные качества: психологическая устойчивость, физическая сила, выносливость, быстрота принятия решений, наличие необходимых знаний и навыков, позволяющих успешно действовать в экстремальных ситуациях;
- развивать память, логическое мышление и мотивацию личности к познанию;
- развивать внимательность и осторожность.

Воспитательные:

- ориентация на труд, собственные усилия;
- удовлетворение потребности детей в общении;
- воспитание приоритета общественных ценностей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема		5-6 класс	7-9 класс	Всего о часов
1. Начальная специальная подготовка юного спасателя - 32 час					
1.1.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.	<ul style="list-style-type: none"> -Классификация чрезвычайных ситуаций. -Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, смерчи, цунами, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы). -Чрезвычайные ситуации техногенного характера (аварии, обрушения, пожары и др.). – -Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии, и др.). 	1	1	2
1.2.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.	<ul style="list-style-type: none"> -Крупнейшие исторически известные катастрофы (гибель Помпеи и др.) -Необходимость создания системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций. -История создания спасательных служб в мире. -История создания спасательных служб на территории России. -Цели и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, управление и функционирование РСЧС, силы и средства РСЧС. Поисково-спасательные службы. Задачи системы обучения. 	1	1	2
1.3.	Человек и окружающая среда. Условия автономного существования в природе.	<ul style="list-style-type: none"> -Окружающая среда: природная, техногенная и бытовая. Взаимодействие человека в процессе деятельности с окружающей средой, аксиома о потенциальной опасности процесса взаимодействия. Понятие о риске. 	1	1	2

		-Научно-технический прогресс и вызываемые им последствия. Источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды (физические, химические, биологические и психогенные). Взаимодействие и трансформация загрязнений в окружающей среде, вторичные явления: смог, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почв, качества продуктов питания, разрушение технических сооружений	1	1	2
		-Источники, зоны действия и уровни энергетических загрязнений окружающей среды (парниковый эффект, электромагнитные поля, ионизирующие излучения, шум, вибрация).	1	1	2
		Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде Автономное существование человека в природных условиях. Добровольная и вынужденная автономия. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.	1	1	2
		- Опасные ситуации в природных условиях. Опасные погодные условия. Дикие животные и обеспечение безопасности при встрече с ними. Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика.	1	1	2
1.4.	Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях	Подготовка к активному отдыху на природе. - Правила ориентирования на местности. Определение своего местонахождения и направления движения на местности, движения по азимуту.	1	1	2

		- Подготовка к выходу на природу. Определение необходимого снаряжения для похода. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Правила обеспечения водой, питанием. Оборудование временного жилища, добыча огня	1	1	2
		- Активный отдых на природе и безопасность. Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе. Подготовка и обеспечение безопасности в пеших и горных походах, при проведении лыжных, велосипедных и водных походов.	1	1	2
		- Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности. Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме. Акклиматизация человека в различных природных условиях. Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха различными видами транспорта.	1	1	2
1.5.	Основы безопасного ведения спасательных работ.	Этапы и уровни подготовки спасателей. Формы и виды обучения спасателей -Электробезопасность при пользовании энергией в бытовых помещениях. -Средства бытовой химии: правила пользования и оказание первой помощи при отравлениях и ожогах.	1	1	2
		-Табель оснащения поисково-спасательной службы. Экипировка спасателя. Технические средства. Транспортные и транспортировочные средства. Средства связи и сигнализации.	1	1	2

1.6	Оказание помощи людям в условиях природной среды.	-Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды.	1	1	2
1.7	Способы и основы выживания в различных ЧС.	-Понятия опасных природных явлений, стихийных бедствий, аварий и катастроф. Понятия опасности и определение опасных факторов. -История человечества - борьба за выживание.	1	1	2
1.8	Средства оказания первой медицинской помощи спасателя. Состав аптечки.	-Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. -Использование специальных спасательных средств.	1	1	2
Итого			16	16	32
2 Основы военной службы 80 часов					
	Организационная структура Вооруженных Сил России	<ul style="list-style-type: none"> • основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; • порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу; 	1	1	2
	История создания Вооруженных Сил России	<ul style="list-style-type: none"> • история Вооруженных Сил Российской Федерации и Дни воинской славы России; Организация вооруженных сил Московского государства в XIV-XV вв. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI в. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX в., создание массовой армии 	1	1	2
	боевые традиции и государственные и военные символы	<ul style="list-style-type: none"> • государственные и военные символы Российской Федерации; • боевые традиции Вооруженных Сил России; 	1	1	2
	Виды Вооруженных Сил, рода войск.	<ul style="list-style-type: none"> • состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации; • классы сходных воинских должностей; 	1	1	2
	Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе	<ul style="list-style-type: none"> • Вооруженные Силы Российской Федерации - государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. • Руководство и управление Вооруженными Силами. Реформа 	1	1	2

	обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил	Вооруженных Сил России, ее этапы и основное содержание			
	основные права и обязанности	<ul style="list-style-type: none"> основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе; 	1	1	2
	Общевойсковая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> требования, предъявляемые к уровню подготовленности призывников; основные виды воинской деятельности; 	1	1	2
		<ul style="list-style-type: none"> строи отделения и порядок управления ими; 	1	1	2
		<ul style="list-style-type: none"> назначение и боевые свойства автомата Калашникова; правила ухода за автоматом, порядок его хранения и сбережения; правила подготовки автомата к стрельбе; приемы и правила стрельбы из автомата; 	10	10	20
		<ul style="list-style-type: none"> основы современного общевойскового боя; общие обязанности солдата в бою; основные способы передвижения солдата в бою; 	1	1	2
		<ul style="list-style-type: none"> способы ориентирования на местности и движения по азимутам; 	4	4	8
		<ul style="list-style-type: none"> правила безопасности при обращении с оружием и при организации учебных стрельб; тренировка стрельбы из духовой винтовки 	13	13	26
	средства массового поражения	<ul style="list-style-type: none"> средства массового поражения и их поражающие факторы; защитные сооружения гражданской обороны и правила их использования средства индивидуальной и коллективной защиты; приборы радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля; 	2	2	
	военно-профессиональная ориентация	<ul style="list-style-type: none"> основные цели и задачи военно-профессиональной ориентации; основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы (по призыву и по контракту) и альтернативной гражданской службы; общая организация подготовки офицерских кадров для 	1	1	2

		Вооруженных Сил Российской Федерации и правила приема в образовательные учреждения военного профессионального образования;			
	порядок размещения и условия быта военнослужащих	<ul style="list-style-type: none"> • нормы международного гуманитарного права; • общие требования к безопасности военной службы; • порядок обязательного государственного страхования жизни и здоровья военнослужащих; 	1	1	2
	Итого		40	40	80
3. Противопожарная безопасность- 25 часов					
3.1.	. Что такое огонь? Общие понятия о пожаре.	Понятие о физико-химических основах горения. Огонь — друг и враг человека, какую пользу приносит огонь человеку, как человек научился управлять огнём.	1	1	2
3.2.	Условия и причины возникновения пожаров. Последствия пожаров. Характер и сила пожаров.	<p>Основные причины пожаров. Основы профилактики пожаров. Предупреждение травматизма и несчастных случаев во время пожаров. Рассказы о некоторых крупных пожарах.</p> <p>Последствия пожаров в жилых домах и других зданиях. Почему надо знать и строго соблюдать меры предосторожности в обращении с огнём; недопустимость игр детей с огнём.</p>	1	1	2
3.3.	Правила пожарной безопасности в школе и в быту.	Освоение умений и навыков профилактики пожарной безопасности в образовательных и культурно-зрелищных учреждениях, в быту. Правила содержания зданий и помещений, виды и назначение путей эвакуации при пожаре. Движение во время эвакуации. Требования к содержанию эвакуационных путей. Анализ причин гибели людей при пожарах.	1	1	2

	Действия при возникновении пожара. методы тушения пожаров.	Ознакомление с основными статьями Кодекса об административных правонарушениях в Российской Федерации. Административная ответственность граждан, должностных, юридических лиц за нарушения требований пожарной безопасности.	1	1	2
		Элементарные способы тушения возгораний. Эвакуация из пожарной зоны. Правила действия в случае возникновения пожара. Практическое освоение приёмов тушения возгораний. Освоение навыков эвакуации при пожаре	1	1	2
		Практическая работа: проверка состояния средств пожаротушения в данном образовательном учреждении. Практическая работа: тренинги по правильному использованию средств пожаротушения	1	1	2
3.4.	Виды и типы пожарной техники. Огнетушители, виды огнетушителей. Огнетушители, назначение, подготовка к применению, правила пользования.	Освоение знаний и умений в области противопожарной защиты и тушения пожаров. Назначение, область применения автоматических систем пожаротушения и сигнализации. Основные параметры станции пожарной сигнализации.	1	1	2
		Принцип действия, устройство систем водяного, пенного, газового, порошкового пожаротушения Назначение и устройство систем оповещения и управления эвакуацией.	2	2	4
		Виды, назначение, правила содержания и порядок применения первичных средств тушения пожаров. Технические характеристики огнетушащих веществ. Классификация огнетушителей, область их применения. Выбор огнетушащих веществ при тушении различных материалов.	2	2	4
		Пожарная техника и пожарно-техническое вооружение.	1	2	3
	Итого		12	13	25
4. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи- 64 часов					
4.1	Основные принципы оказания.первой медицинской помощи.	Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Проведение осмотра пострадавшего, порядок его проведения	1	1	2

		(обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса).			
4.2.	Инфекционные заболевания	Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекции. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике. Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.	1	1	2
4.3.	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте (2 ч)	Сердечная недостаточность, основные понятия и определения. Инсульт, возможные причины и возникновение. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.	1	1	2
4.4.	Первая медицинская помощь при остановке сердца (1 ч)	Понятие о клинической смерти и реанимации. Возможные причины клинической смерти и ее признаки. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. Правила сердечно-легочной реанимации. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий на тренажере «Гоша».	1 1	1 1	2 2
4.5.	Первая медицинская помощь при травмах и ранениях	- Общая характеристика повреждений Виды ран. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях.	1	1	2

		- Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Наложение повязок и остановка кровотечений. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д. - Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении.	6	6	12
4.6.		- Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.	1	1	2
		- Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего.	6	6	12
		- Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.			
4.7.	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях.	- Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях: - Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей. Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи.	1	1	2
		- Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.	1	1	2

		<ul style="list-style-type: none"> - Причины и признаки поражения электротоком и молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией. - Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов. 	1	1	2
		<ul style="list-style-type: none"> - Причины и признаки попадания инородных тел в глаза, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи. 	1	1	2
4.8	Обморожения и переохлаждения. Тепловой и солнечный удар.	<ul style="list-style-type: none"> - Предупреждение обморожений и переохлаждений. Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи. - Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи. 	1	1	2
4.9	Первая медицинская помощь при отравлениях:	<ul style="list-style-type: none"> - Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи. - Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи. - Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи. - Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи. - Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи. 	1	1	2
4.10	Травматический шок, обморок.	<ul style="list-style-type: none"> - Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке. - Причины и признаки обморока, правила оказания помощи. 	1	1	2

4.11	Средства оказания первой медицинской помощи:	состав медицинской аптечки: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика. Комплектование медицинской аптечки. - Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств.	1	1	2
			1	1	2
		- Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение. - Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.	1	1	2
4.12	Безопасность на воде..	- Водоемы. - Правила безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. - Правила безопасности при наводнении. - Особенности состояние водоемов в различное время года. - Безопасность на замёрзших водоёмах. - Правила безопасного поведения на воде: если судорогой свело руки и ноги; если захватило течением; если попали в водоворот; при сильном волнении; с большим количеством водорослей. - Водные походы и обеспечение безопасности на воде. Возможные аварийные ситуации в водном походе.	1	1	2
		- Несчастные случаи на воде. Освобождение от захватов. Способы транспортировки пострадавшего: буксировка за голову; с захватом под мышками; с захватом под руку; с захватом выше локтей; с захватом за волосы или воротник. Буксировка при оказании помощи уставшему пловцу. - Первая помощь при утоплении, способы проведения искусственного дыхания при утоплении	1	1	2
Итого			32	32	64
5. Общая физическая подготовка- 106 часов					

5.1.	Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	1	1	2
5.2	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	1	1	2
5.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений. Биологические ритмы, Влияние биологических ритмов на работоспособность человека	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). -- Костно– связочный аппарат. - Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. - Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. - Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. - Органы пищеварения и обмен веществ. - Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). - Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. - Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). - Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. - Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. - Основные понятия о биологических ритмах организма Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности	2	2	4
5.4	Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств			
	Скорость		4	4	8

	Сила		4	4	8
	Выносливость		5	5	10
	Координация		4	4	8
	Гибкость		2	2	4
	Скоростно-силовые		4	4	8
	Итого по разделу двигательных способностей:				46
5.5	Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
	Гимнастика-акробатика		6	6	12
	Баскетбол		6	6	12
	Волейбол		8	8	15
	Легкая атлетика		4	4	8
	Подвижные игры, эстафеты		2	2	4
	Итого по общеприкладным				51
	Итого		53	53	106
Итого					306

Годовое распределение

Месяц	№ НЕДЕЛИ	День недели	ПРЕДМЕТ	Время	
Сентябрь	1				
Сентябрь	1.сен	Пятница	ОФП. Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	1 час	
Сентябрь	4.сен	Понедельник	-Классификация чрезвычайных ситуаций. -Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, смерчи, цунами, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы).	2 часа	

			<p>-Чрезвычайные ситуации техногенного характера (аварии, обрушения, пожары и др.). –</p> <p>-Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии, и др.).</p>		
Сентябрь	05.сен	вторник	ОФП. Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2 часа	
Сентябрь	06.сен	среда	<p>-Крупнейшие исторически известные катастрофы (гибель Помпеи и др.)</p> <p>-Необходимость создания системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций.</p> <p>-История создания спасательных служб в мире.</p> <p>-История создания спасательных служб на территории России.</p> <p>-Цели и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, управление и функционирование РСЧС, силы и средства РСЧС. Поисково-спасательные службы. Задачи системы обучения.</p>	2 часа	
Сентябрь	07.сен	четверг	-Окружающая среда: природная, техногенная и бытовая. Взаимодействие человека в процессе деятельности с окружающей средой, аксиома о потенциальной опасности процесса взаимодействия. Понятие о риске.	2 часа	
Сентябрь	08.сен	пятница	<p>ОФП. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). -- Костно– связочный аппарат.</p> <p>- Мышцы, их строение и взаимодействие.</p> <p>Основные сведения о строении внутренних органов.</p> <p>- Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности.</p> <p>- Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.</p> <p>- Органы пищеварения и обмен веществ.</p> <p>- Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).</p> <p>- Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.</p>	1 часа	
	2				

Сентябрь	11.сен	понедельник	-Научно-технический прогресс и вызываемые им последствия. Источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды (физические, химические, биологические и психогенные). Взаимодействие и трансформация загрязнений в окружающей среде, вторичные явления: смог, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почв, качества продуктов питания, разрушение технических сооружений.	2 часа	
Сентябрь	12.сен	вторник	ОФП. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). -- Костно– связочный аппарат. - Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. - Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. - Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. - Органы пищеварения и обмен веществ. - Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). - Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.	2 часа	
Сентябрь	13.сен	среда	-Источники, зоны действия и уровни энергетических загрязнений окружающей среды (парниковый эффект, электромагнитные поля, ионизирующие излучения, шум, вибрация).	2 часа	
Сентябрь	14.сен	Четверг	Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде Автономное существование человека в природных условиях. Добровольная и вынужденная автономия. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.	2 часа	
Сентябрь	15.сен	пятница	ОФП. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). -- Костно– связочный аппарат. - Мышцы, их строение и взаимодействие.	1 часа	

			<p>Основные сведения о строении внутренних органов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. - Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. - Органы пищеварения и обмен веществ. - Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). - Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. 		
	3				
Сентябрь	18.сен	понедельник	<ul style="list-style-type: none"> - Опасные ситуации в природных условиях. <p>Опасные погодные условия. Дикие животные и обеспечение безопасности при встрече с ними. Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика.</p>	2 часа	
Сентябрь	19.сен	вторник	<p>ОФП. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). -- Костно– связочный аппарат.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Мышцы, их строение и взаимодействие. <p>Основные сведения о строении внутренних органов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. - Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. - Органы пищеварения и обмен веществ. - Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). - Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. 	2 часа	
Сентябрь	20.сен	среда	<p>Подготовка к активному отдыху на природе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правила ориентирования на местности. Определение своего местонахождения и направления движения на местности ,движения по азимуту. 	2 часа	

Сентябрь			- Подготовка к выходу на природу. Определение необходимого снаряжения для похода. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Правила обеспечения водой, питанием. Оборудование временного жилища, добыча огня		
	21.сен	Четверг		2 часа	
Сентябрь	22.сен	пятница	ОФП. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). - Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. - Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. - Основные понятия о биологических ритмах организма Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности	1 часа	
	4				
Сентябрь			- Активный отдых на природе и безопасность. Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе. Подготовка и обеспечение безопасности в пеших и горных походах, при проведении лыжных, велосипедных и водных походов.		
	25.сен	понедельник		2 часа	
Сентябрь	26.сен	вторник	ОФП. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). - Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. - Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. - Основные понятия о биологических ритмах организма	2 часа	

			Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности		
Сентябрь	27.сен	среда	- Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности. Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме. Акклиматизация человека в различных природных условиях. Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха различными видами транспорта.	2 часа	
Сентябрь	28.сен	Четверг	Этапы и уровни подготовки спасателей. Формы и виды обучения спасателей -Электробезопасность при пользовании энергией в бытовых помещениях. -Средства бытовой химии: правила пользования и оказание первой помощи при отравлениях и ожогах.	2 часа	
Сентябрь	29.сен	пятница	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на скорость	1 часа	
	5				
Октябрь	02.окт	понедельник	-Табель оснащения поисково-спасательной службы. Экипировка спасателя. Технические средства. Транспортные и транспортировочные средства. Средства связи и сигнализации.	2 часа	
октябрь	03.окт	вторник	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на скорость	2 часа	
Октябрь	04.окт	среда	-Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды.	2 часа	
Октябрь	05.окт	Четверг	-Понятия опасных природных явлений, стихийных бедствий, аварий и катастроф. Понятия опасности и определение опасных факторов. -История человечества - борьба за выживание.	2 часа	
октябрь	06.окт	пятница	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на скорость	1 часа	
	6				

Октябрь	09.окт	понедельник	-Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. -Использование специальных спасательных средств.	2 часа	
---------	--------	-------------	---	--------	--

октябрь	10.окт	вторник	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на скорость	2 часа	
Октябрь	11.окт	среда	<ul style="list-style-type: none"> основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу; 	2 часа	
Октябрь	12.окт	четверг	<ul style="list-style-type: none"> история Вооруженных Сил Российской Федерации и Дни воинской славы России; Организация вооруженных сил Московского государства в XIV-XV вв. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI в. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX в., создание массовой армии 	2 часа	
октябрь	13.окт	пятница	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на скорость	1 часа	
	7				
Октябрь	16.окт	понедельник	<ul style="list-style-type: none"> государственные и военные символы Российской Федерации; боевые традиции Вооруженных Сил России; 	2 часа	
октябрь	17.окт	вторник	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на силу	2 часа	
Октябрь	18.окт	среда	<ul style="list-style-type: none"> состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации; классы сходных воинских должностей; 	2 часа	
Октябрь	19.окт	четверг	<ul style="list-style-type: none"> Вооруженные Силы Российской Федерации - государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами. Реформа Вооруженных Сил России, ее этапы и основное содержание 	2 часа	
октябрь	20.окт	пятница	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на силу	1 часа	

	8				
Октябрь	23.окт	понедельник	основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;	2 часа	
октябрь	24.окт	вторник	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на силу	2 часа	
Октябрь	25.окт	среда	<ul style="list-style-type: none"> • требования, предъявляемые к уровню подготовленности призывников; • основные виды воинской деятельности; 	2 часа	
Октябрь	26.окт	четверг	строи отделения и порядок управления ими;	2 часа	
октябрь	27.окт	пятница	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на силу	1 часа	
Каникулы с 28.10.23 по 05.11.23.					
	9				
Ноябрь	06.ноя	понедельник	<ul style="list-style-type: none"> • назначение и боевые свойства автомата Калашникова; • правила ухода за автоматом, порядок его хранения и бережения; • правила подготовки автомата к стрельбе; • приемы и правила стрельбы из автомата; 	2 часа	
ноябрь	07.ноя	вторник	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на силу	2 часа	
Ноябрь	08.ноя	среда	<ul style="list-style-type: none"> • назначение и боевые свойства автомата Калашникова; • правила ухода за автоматом, порядок его хранения и бережения; • правила подготовки автомата к стрельбе; • приемы и правила стрельбы из автомата; 	2 часа	
Ноябрь	09.ноя	четверг	<ul style="list-style-type: none"> • назначение и боевые свойства автомата Калашникова; • правила ухода за автоматом, порядок его хранения и бережения; • правила подготовки автомата к стрельбе; • приемы и правила стрельбы из автомата; 	2 часа	
ноябрь	10.ноя	пятница	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на выносливость	1 часа	
	10				

Ноябрь	13.ноя	понедельник	<ul style="list-style-type: none"> назначение и боевые свойства автомата Калашникова; правила ухода за автоматом, порядок его хранения и бережения; правила подготовки автомата к стрельбе; приемы и правила стрельбы из автомата; 	2 часа	
ноябрь	14.ноя	вторник	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на выносливость	2 часа	
Ноябрь	15.ноя	среда	<ul style="list-style-type: none"> назначение и боевые свойства автомата Калашникова; правила ухода за автоматом, порядок его хранения и бережения; правила подготовки автомата к стрельбе; приемы и правила стрельбы из автомата; 	2 часа	
Ноябрь	16.ноя	четверг	<ul style="list-style-type: none"> назначение и боевые свойства автомата Калашникова; правила ухода за автоматом, порядок его хранения и бережения; правила подготовки автомата к стрельбе; приемы и правила стрельбы из автомата; 	2 часа	
ноябрь	17.ноя	пятница	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на выносливость	1 часа	
	11				
Ноябрь	20.ноя	понедельник	<ul style="list-style-type: none"> назначение и боевые свойства автомата Калашникова; правила ухода за автоматом, порядок его хранения и бережения; правила подготовки автомата к стрельбе; приемы и правила стрельбы из автомата; 	2 часа	
ноябрь	21.ноя	вторник	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на выносливость	2 часа	
Ноябрь	22.ноя	среда	<ul style="list-style-type: none"> назначение и боевые свойства автомата Калашникова; правила ухода за автоматом, порядок его хранения и бережения; правила подготовки автомата к стрельбе; приемы и правила стрельбы из автомата; 	2 часа	
Ноябрь	23.ноя	четверг	<ul style="list-style-type: none"> основы современного общевойскового боя; общие обязанности солдата в бою; 	2 часа	

			<ul style="list-style-type: none"> • основные способы передвижения солдата в бою; 		
ноябрь	24.ноя	пятница	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на выносливость	1 часа	
	12				
Ноябрь	27.ноя	понедельник	<ul style="list-style-type: none"> • основы современного общевойскового боя; • общие обязанности солдата в бою; • основные способы передвижения солдата в бою; 	2 часа	
ноябрь	28.ноя	вторник	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на выносливость	2 часа	
Ноябрь	29.ноя	среда	<ul style="list-style-type: none"> • основы современного общевойскового боя; • общие обязанности солдата в бою; • основные способы передвижения солдата в бою; 	2 часа	
Ноябрь	30.ноя	четверг	<ul style="list-style-type: none"> • правила безопасности при обращении с оружием и при организации учебных стрельб; • тренировка стрельбы из духовой винтовки 	2 часа	
декабрь	01.дек	пятница	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на выносливость	1 часа	
	13				
декабрь	04.дек	понедельник	<ul style="list-style-type: none"> • правила безопасности при обращении с оружием и при организации учебных стрельб; • тренировка стрельбы из духовой винтовки 	2 часа	
декабрь	05.дек	вторник	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на координацию	2 часа	
декабрь	06.дек	среда	<ul style="list-style-type: none"> • правила безопасности при обращении с оружием и при организации учебных стрельб; <p style="text-align: center;">тренировка стрельбы из духовой винтовки</p>	2 часа	
декабрь	07.дек	четверг	<ul style="list-style-type: none"> • правила безопасности при обращении с оружием и при организации учебных стрельб; <p style="text-align: center;">тренировка стрельбы из духовой винтовки</p>	2 часа	
декабрь	08.дек	пятница	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на	1 часа	

			ВЫНОСЛИВОСТЬ		
	14				
декабрь	11 .дек	понедельник	<ul style="list-style-type: none"> правила безопасности при обращении с оружием и при организации учебных стрельб; <p>тренировка стрельбы из духовой винтовки</p>	2 часа	
декабрь	12.дек	вторник	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на координацию	2 часа	
декабрь	13 .дек	среда	<ul style="list-style-type: none"> правила безопасности при обращении с оружием и при организации учебных стрельб; <p>тренировка стрельбы из духовой винтовки</p>	2 часа	
декабрь	14 .дек	четверг	<ul style="list-style-type: none"> правила безопасности при обращении с оружием и при организации учебных стрельб; <p>тренировка стрельбы из духовой винтовки</p>	2 часа	
декабрь	15.дек	пятница	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на координацию	1 часа	
	15				
декабрь	18 .дек	понедельник	<ul style="list-style-type: none"> правила безопасности при обращении с оружием и при организации учебных стрельб; <p>тренировка стрельбы из духовой винтовки</p>	2 часа	
декабрь	19.дек	вторник	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на координацию	2 часа	
декабрь	20 .дек	среда	<ul style="list-style-type: none"> средства массового поражения и их поражающие факторы; защитные сооружения гражданской обороны и правила их использования средства индивидуальной и коллективной защиты; приборы радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля; 	2 час	
декабрь	21 .дек	четверг	<ul style="list-style-type: none"> правила безопасности при обращении с оружием и при организации учебных стрельб; <p>тренировка стрельбы из духовой винтовки</p>	2 часа	
декабрь	22.дек	пятница	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на координацию	1 часа	
	16				
декабрь	25 .дек	понедельник	<ul style="list-style-type: none"> основные цели и задачи военно-профессиональной ориентации; 	2 час	

			<ul style="list-style-type: none"> • основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы (по призыву и по контракту) и альтернативной гражданской службы; • общая организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации и правила приема в образовательные учреждения военного профессионального образования; 		
декабрь	26.дек	вторник	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на гибкость, пластика.	2 часа	
декабрь	27 .дек	среда	<ul style="list-style-type: none"> • нормы международного гуманитарного права; • общие требования к безопасности военной службы; • порядок обязательного государственного страхования жизни и здоровья военнослужащих; 	2 час	
декабрь	28 .дек	четверг	<ul style="list-style-type: none"> • правила безопасности при обращении с оружием и при организации учебных стрельб; <p style="text-align: center;">тренировка стрельбы из духовой винтовки</p>	2 часа	
декабрь	29.дек	пятница	ОФП. . Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на гибкость, пластика.	1 часа	
С 30.12.23. по 07.01.21 каникулы.					
	17				
январь	08.январь	понедельник	<ul style="list-style-type: none"> • правила безопасности при обращении с оружием и при организации учебных стрельб; <p style="text-align: center;">тренировка стрельбы из духовой винтовки</p>	2 часа	
январь	09 январь	вторник	ОФП. . Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2 часа	
январь	10.январь	среда	<ul style="list-style-type: none"> • правила безопасности при обращении с оружием и при организации учебных стрельб; <p style="text-align: center;">тренировка стрельбы из духовой винтовки</p>	2 час	
январь	11.январь	четверг	<ul style="list-style-type: none"> • способы ориентирования на местности и движения по азимутам; 	2 часа	
январь	12 январь	пятница	ОФП. . Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на гибкость, пластика.	1 часа	
	18				

январь	15.январь	понедельник	<ul style="list-style-type: none"> • способы ориентирования на местности и движения по азимутам; 	2 час	
январь	16 января	вторник	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2 часа	
январь	17.январь	среда	<ul style="list-style-type: none"> • способы ориентирования на местности и движения по азимутам; 	2 часа	
январь	18.январь	четверг	<ul style="list-style-type: none"> • способы ориентирования на местности и движения по азимутам; • 	2 часа	
январь	19 января	пятница	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1 часа	
	19				
январь	22.январь	понедельник	<ul style="list-style-type: none"> • способы ориентирования на местности и движения по азимутам; • 	2 часа	
январь	23 января	вторник	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2 часа	
январь	24.январь	среда	<ul style="list-style-type: none"> • способы ориентирования на местности и движения по азимутам; • 	2 часа	
январь	25.январь	четверг	Понятие о физико-химических основах горения. Огонь — друг и враг человека, какую пользу приносит огонь человеку, как человек научился управлять огнём.	2 часа	
январь	26 января	пятница	ОФП. Разминка, Развитие способностей физических качеств упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1 часа	
	20				
январь	29.январь	понедельник	<p>Основные причины пожаров. Основы профилактики пожаров. Предупреждение травматизма и несчастных случаев во время пожаров. Рассказы о некоторых крупных пожарах.</p> <p>Последствия пожаров в жилых домах и других зданиях. Почему надо знать и строго соблюдать меры предосторожности в обращении с огнём; недопустимость игр детей с огнём.</p>	2 часа	
январь	30 января	вторник	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Гимнастика, акробатика.	2 часа	
январь	31.январь	среда	Освоение умений и навыков профилактики пожарной безопасности в образовательных и культурно-зрелищных учреждениях, в быту. Правила	2 часа	

			содержания зданий и помещений, виды и назначение путей эвакуации при пожаре. Движение во время эвакуации. Требования к содержанию эвакуационных путей. Анализ причин гибели людей при пожарах.		
Февраль	01.фев	Четверг	Ознакомление с основными статьями Кодекса об административных правонарушениях в Российской Федерации. Административная ответственность граждан, должностных, юридических лиц за нарушения требований пожарной безопасности.	2 часа	
Февраль	02.фев	пятница	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Гимнастика, акробатика.	1 часа	
	21				
Февраль	05.фев	понедельник	Элементарные способы тушения возгораний. Эвакуация из пожарной зоны. Правила действия в случае возникновения пожара. Практическое освоение приёмов тушения возгораний. Освоение навыков эвакуации при пожаре	2 часа	
Февраль	06.фев	вторник	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Гимнастика, акробатика.	2 часа	
Февраль	07.фев	среда	Практическая работа: проверка состояния средств пожаротушения в данном образовательном учреждении. Практическая работа: тренинги по правильному использованию средств пожаротушения	2 часа	
Февраль	08.фев	Четверг	Принцип действия, устройство систем водяного, пенного, газового, порошкового пожаротушения Назначение и устройство систем оповещения и управления эвакуацией.	2 часа	
Февраль	09.фев	пятница	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Гимнастика, акробатика.	1 часа	
	22				
Февраль	12.фев	понедельник	Принцип действия, устройство систем водяного, пенного, газового, порошкового пожаротушения Назначение и устройство систем оповещения и управления эвакуацией.	2 часа	
Февраль	13.фев	вторник	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Гимнастика, акробатика.	2 часа	
Февраль	14.фев	среда	Виды, назначение, правила содержания и порядок применения первичных	2 часа	

			<p>средств тушения пожаров. Технические характеристики огнетушащих веществ. Классификация огнетушителей, область их применения. Выбор огнетушащих веществ при тушении различных материалов.</p>		
Февраль	15.фев	Четверг	<p>Виды, назначение, правила содержания и порядок применения первичных средств тушения пожаров. Технические характеристики огнетушащих веществ. Классификация огнетушителей, область их применения. Выбор огнетушащих веществ при тушении различных материалов.</p>	2 часа	
Февраль	16.фев	пятница	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Гимнастика, акробатика.	1 часа	
	23				
Февраль	19.фев	понедельник	Пожарная техника и пожарно-техническое вооружение.	2 часа	
Февраль	20.фев	вторник	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Гимнастика, акробатика.	2 часа	
Февраль	21.фев	среда	Пожарная техника и пожарно-техническое вооружение.	2 часа	
Февраль	22.фев	Четверг	Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Проведение осмотра пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса).	2 час	
	24				
Февраль	26.фев	понедельник	Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Проведение осмотра пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса).	2 час	
Февраль	27.фев	вторник	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Баскетбол.	2 часа	
Февраль	28.фев	среда	Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекции. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике. Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.	2 час	

Февраль	29.фев	Четверг	Сердечная недостаточность, основные понятия и определения. Инсульт, возможные причины и возникновение. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.	2 час	
март	01.март	пятница	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Гимнастика, акробатика.	1 часа	
	25				
март	04.март	Понедельник	Сердечная недостаточность, основные понятия и определения. Инсульт, возможные причины и возникновение. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.	2 час	
март	05.март	вторник	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Баскетбол.	2 часа	
март	06.март	среда	Понятие о клинической смерти и реанимации. Возможные причины клинической смерти и ее признаки. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. Правила сердечно-легочной реанимации. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий на тренажере «Гоша».	2 час	
март	07.март	Четверг	Понятие о клинической смерти и реанимации. Возможные причины клинической смерти и ее признаки. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. Правила сердечно-легочной реанимации. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий на тренажере «Гоша».	2 час	
	26				
март	11.март	Понедельник	Понятие о клинической смерти и реанимации. Возможные причины клинической смерти и ее признаки. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. Правила сердечно-легочной реанимации. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий на тренажере «Гоша».	2 час	
март	12.март	вторник	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Баскетбол.	2 часа	
март	13.март	среда	- Общая характеристика повреждений Виды ран. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях.	2 час	
март	14.март	Четверг	- Общая характеристика повреждений Виды ран. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях.	2 час	

март	15.март	пятница	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Баскетбол.	1 часа	
	27				
март	18.март	Понедельник	- Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Наложение повязок и остановка кровотечений. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д. - Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении.	2 час	
март	19.март	вторник	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Баскетбол.	2 часа	
март	20.март	среда	- Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Наложение повязок и остановка кровотечений. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д. - Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении.	2 час	
март	21.март	Четверг	- Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Наложение повязок и остановка кровотечений. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д. - Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении.	2 час	
март	22.март	пятница	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Баскетбол.	2 часа	
С 23.03.24 по 31.03.24 каникулы					
	28				
апрель	01.апр	Понедельник	- Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.	2 час	
апрель	02.апр	вторник	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Баскетбол.	2 часа	

апрель	03.апр	среда	- Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.	2 час	
Апрель	04.апр	Четверг	состав медицинской аптечки: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика. Комплектование медицинской аптечки. Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств.	2 час	
			- Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего.	2 час	
апрель	05.апр	пятница	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Волейбол.	1 часа	
	29				
апрель	08.апр	Понедельник	- Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке. - Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.	2 час	
апрель	09.апр	вторник	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Волейбол.	2 часа	
апрель	10.апр	среда	- Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение. - Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.	2 час	
Апрель	11.апр	Четверг	- Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего.	2 часа	
апрель	12.апр	пятница	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Волейбол.	1 часа	
	30				
апрель	15.апр	Понедельник	- Несчастные случаи на воде. Освобождение от захватов. Способы транспортировки пострадавшего: буксировка за голову; с захватом под мышками; с захватом под	2 час	

			руку; с захватом выше локтей; с захватом за волосы или воротник. Буксировка при оказании помощи уставшему пловцу. - Первая помощь при утоплении, способы проведения искусственного дыхания при утоплении		
апрель	16.апр	вторник	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Волейбол.	2 часа	
апрель	17.апр	среда	- Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего.	2 час	
Апрель	18.апр	Четверг	- Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях: - Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей. Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи.	2 часа	
апрель	19.апр	пятница	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Волейбол.	1 часа	
	31				
Апрель	22.апр	Понедельник	- Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего.	2 час	
апрель	23.апр	вторник	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Волейбол.	2 часа	
Апрель	24.апр	среда	- Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.	2 часа	
Апрель	25.апр	четверг	- Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего.	2 часа	
апрель	26.апр	пятница	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Волейбол.	1 часа	
	32				
Апрель	29.апр	понедельник	- Причины и признаки поражения электротоком и молнией, правила оказания	2 часа	

			<p>помощи при электротравме и поражении молнией.</p> <p>- Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов.</p>		
апрель	30.апр	вторник	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Волейбол.	2 часа	
Май	02.май	Четверг	- Причины и признаки попадания инородных тел в глаза, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи.	2 часа	
Май	03.май	пятница	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Волейбол.	1 часа	
Май	06.май	Понедельник	- Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.	2 час	
Май	07.май	вторник	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Волейбол.	2 часа	
Май	08.май	среда	- Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.	2 час	
	33				
Май	13.май	Понедельник	- Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.	2 час	
Май	14.май	вторник	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Легкая атлетика.	2 часа	
Май	15.май	среда	- Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности.	2 час	

			Правила и способы транспортировки пострадавшего. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.		
Май	16.май	четверг	- Предупреждение обморожений и переохлаждений. Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи. - Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи.	2 часа	
Май	17.май	пятница	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Легкая атлетика.	1 часа	
	34				
Май	20.май	Понедельник	- Предупреждение обморожений и переохлаждений. Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи. - Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи.	2 часа	
Май	21.май	вторник	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Легкая атлетика.	2 часа	
Май	22.май	среда	- Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи. - Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи. - Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи. - Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи. - Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.	2 часа	
Май	23.май	четверг	- Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи. - Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи. - Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи. - Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи. - Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами,	2 часа	

			правила оказания помощи.		
Май	24.май	пятница	ОФП. Разминка. Двигательные действия и навыки. Действия и приемы в подвижных и спортивных играх. Легкая атлетика.	1 часа	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Начальная специальная подготовка юного спасателя

Классификация чрезвычайных ситуаций.

Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, смерчи, цунами, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы).

Чрезвычайные ситуации техногенного характера (аварии, обрушения, пожары и др.). Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии, и др.).

Понятия опасных природных явлений, стихийных бедствий, аварий и катастроф. Понятия опасности и определение опасных факторов.

История человечества - борьба за выживание.

Крупнейшие исторически известные катастрофы (гибель Помпеи и др.) История создания спасательных служб в мире.

История создания спасательных служб на территории России.

Окружающая среда: природная, техногенная и бытовая. Взаимодействие человека в процессе деятельности с окружающей средой, аксиома о потенциальной опасности процесса взаимодействия. Понятие о риске.

Научно-технический прогресс и вызываемые им последствия. Источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды (физические, химические, биологические и психогенные). Взаимодействие и трансформация загрязнений в окружающей среде, вторичные явления: смог, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почв, качества продуктов питания, разрушение технических сооружений. Источники, зоны действия и уровни энергетических загрязнений окружающей среды (парниковый эффект, электромагнитные поля, ионизирующие излучения, шум, вибрация).

Электробезопасность при пользовании энергией в бытовых помещениях. Средства бытовой химии: правила пользования и оказание первой помощи при отравлениях и ожогах.

Необходимость создания системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций. Цели и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации

последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, управление и функционирование РСЧС, силы и средства РСЧС. Поисково-спасательные службы. Задачи системы обучения. Этапы и уровни подготовки спасателей. Формы и виды обучения спасателей

Табель оснащения поисково-спасательной службы. Экипировка спасателя. Технические средства. Транспортные и транспортировочные средства. Средства связи и сигнализации.

Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды.

Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Использование специальных спасательных средств.

2. Основы военной службы

- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- историю Вооруженных Сил Российской Федерации и Дни воинской славы России;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы (по призыву и по контракту) и альтернативной гражданской службы;
- нормы международного гуманитарного права;
- требования, предъявляемые к уровню подготовленности призывников;
- основные виды воинской деятельности;
- строи отделения и порядок управления ими;
- назначение и боевые свойства автомата Калашникова;
- правила ухода за автоматом, порядок его хранения и сбережения;
- правила подготовки автомата к стрельбе;
- приемы и правила стрельбы из автомата;
- основы современного общевойскового боя;
- общие обязанности солдата в бою;
- основные способы передвижения солдата в бою;
- способы ориентирования на местности и движения по азимутам;
- основные цели и задачи военно-профессиональной ориентации;
- государственные и военные символы Российской Федерации;
- боевые традиции Вооруженных Сил России;
- классы сходных воинских должностей;
- общие требования к безопасности военной службы;
- порядок обязательного государственного страхования жизни и здоровья военнослужащих;
- общую организацию подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации и правила приема в образовательные учреждения военного профессионального образования;
- правила безопасности при обращении с оружием и при организации учебных стрельб;
- средства массового поражения и их поражающие факторы;
- защитные сооружения гражданской обороны и правила их использования;
 порядок размещения и условия быта военнослужащих

3. Противопожарная безопасность

Понятие о физико-химических основах горения. Огонь — друг и враг человека, какую пользу приносит огонь человеку, как человек научился управлять огнём. Последствия пожаров в жилых домах и других зданиях. Почему надо знать и строго соблюдать меры предосторожности в обращении с огнём; недопустимость игр детей с огнём. Основные причины пожаров. Основы профилактики пожаров. Предупреждение травматизма и несчастных случаев во время пожаров. Рассказы о некоторых крупных пожарах.

Освоение умений и навыков профилактики пожарной безопасности в образовательных и культурно-зрелищных учреждениях, в быту. Правила содержания зданий и помещений, виды и назначение путей эвакуации при пожаре. Движение во время эвакуации. Требования к содержанию эвакуационных путей. Анализ причин гибели людей при пожарах.

Практическая работа: проверка состояния средств пожаротушения в данном образовательном учреждении.

Элементарные способы тушения возгораний. Эвакуация из пожарной зоны. Правила действия в случае возникновения пожара. Практическое освоение приёмов тушения возгораний. Освоение навыков эвакуации при пожаре.

Практическая работа: тренинги по правильному использованию средств пожаротушения

Ознакомление с основными статьями Кодекса об административных правонарушениях в Российской Федерации. Административная ответственность граждан, должностных, юридических лиц за нарушения требований пожарной безопасности.

Практическая работа: подготовка иллюстративных материалов для проведения бесед по профилактике пожарной безопасности дома и в образовательных учреждениях.

Освоение знаний и умений в области противопожарной защиты и тушения пожаров. Назначение, область применения автоматических систем пожаротушения и сигнализации. Основные параметры станции пожарной сигнализации. Принцип действия, устройство систем водяного, пенного, газового, порошкового пожаротушения. Назначение и устройство систем оповещения и управления эвакуацией.

Виды, назначение, правила содержания и порядок применения первичных средств тушения пожаров. История возникновения и развития огнетушащих веществ. Технические характеристики огнетушащих веществ. Классификация огнетушителей, область их применения. Выбор огнетушащих веществ при тушении различных материалов. Пожарная техника и пожарно-техническое вооружение.

4. Основы медицинских знаний

Травмы и заболевания характерные в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике.

Инфекционные заболевания характерные в природной среде, причины их возникновения и механизм передачи. Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Проведение осмотра пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса).

Средства оказания первой медицинской помощи:

состав медицинской аптечки: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика.

Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д.

Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств.

Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

Практические занятия

Комплектование медицинской аптечки. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.

Первая медицинская помощь при травмах:

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях.

Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении.

Оказание помощи при носовом кровотечении.

Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм.

Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах.

Правила и способы транспортировки пострадавшего. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

Практические занятия

Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности.

Тренировка приемов на тренажерах «Максим».

Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях:

Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей.

Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи. Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.

Причины и признаки поражения электротоком и молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией.

Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов.

Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи. Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи.

Причины и признаки попадания инородных тел в глаза, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи.

Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Причины потери сознания и остановки сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца).

Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке.

Причины и признаки обморока, правила оказания помощи. Практические занятия

Демонстрация и отработка правильной последовательности действий на тренажерах «Максим», «Гоша».

Первая медицинская помощь при отравлениях:

Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи.

Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи.

Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.

5. Общая физическая подготовка

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно– связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину с места и с разбега.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам реализации Программы обучающимися будут достигнуты результаты:

Результаты	Планируемые результаты (характеристики) ООП
------------	---

Личностные	<p>Самоопределение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; - экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения; - осознание ответственности человека за общее благополучие, - гуманистическое сознание, - социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам, - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.
	<p>Смыслообразование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий, - эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им. <p>Нравственно-этическая ориентация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, - этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость,
Познавательные	<p>Общеучебные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать общие приёмы решения задач; - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - ставить и формулировать проблемы; - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера; - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.

	<p>Знаково-символические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
	<p>Информационные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема); - обработка информации - анализ информации; - передача информации (устным, письменным, цифровым способами); - оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности).
	<p>Логические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков; - синтез; - сравнение, - классификация по заданным критериям; - установление аналогий; - установление причинно-следственных связей; - построение рассуждения; - обобщение.
	<p>Оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения; - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
	<p>Саморегуляция:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
Коммуникативные	Инициативное сотрудничество:

	<ul style="list-style-type: none"> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач, - ставить вопросы, - обращаться за помощью, - формулировать свои затруднения; - предлагать помощь и сотрудничество;
	<p>Планирование учебного сотрудничества:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цели, функции участников, способы взаимодействия; - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
	<p>Взаимодействие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать собственное мнение и позицию; - задавать вопросы; - строить понятные для партнёра высказывания; - строить монологичное высказывание; - вести устный и письменный диалог в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка; - слушать собеседника;
	<p>Управление коммуникацией:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять общую цель и пути ее достижения; - осуществлять взаимный контроль, - адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, - оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; - аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Образовательная деятельность осуществляется с понедельника по пятницу в период с 14.00 до 16.00, время занятий корректируется в зависимости от конкретных запросов участников образовательного процесса. Календарный учебный график определяется расписанием для групп обучающихся.

Количество учебных недель – 34. Количество учебных дней – 306.

Даты начала и окончания реализации Программы: 01.09.2023 г. – 24.05.2024 г.

Нормативно-правовые документы

(все нормативно-правовые документы необходимо иметь в последней редакции)

- Конституция Российской Федерации
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО)
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (ПООП ООО)
- Правила дорожного движения Российской Федерации
- Семейный кодекс Российской Федерации
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации
- Уголовный кодекс Российской Федерации
- Федеральный закон «О безопасности»
- Федеральный закон «О гражданской обороне»
- Федеральный закон «О радиационной безопасности населения»
- Федеральный закон «О пожарной безопасности»
- Федеральный закон «О безопасности дорожного движения»
- Федеральный закон «О противодействии терроризму»
- Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности»

Технические средства обучения, оборудование.
 Перечень оборудования для оснащения Центра образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»
 Кабинет информатики, технологии и ОБЖ - зона формирования компетенций

Ноутбук учителя	1 шт.
Ноутбук мобильного класса	10 шт.
3D- принтер	1 шт.
Пластик для 3д-принтера	20 шт.
Промышленное оборудование	
Аккумуляторная дрель-винтоверт	2 шт.
Набор бит	1 набор
Набор сверл универсальный	1 набор
Клеевой пистолет с комплектом запасных стержней	3 шт.
Цифровой штангенциркуль	3 шт.
Электролобзик	2 шт.
Дополнительное оборудование	
Шлем виртуальной реальности	1 комплект
Ноутбук с ОС для VR шлема	1 шт.
Квадрокоптер	4 шт.
Конструктор для практико-ориентированного изучения устройства и принципов работы механических моделей различной сложности	3 шт.
Ручной инструмент	
Ручной лобзик, 200мм	5 шт.
Канцелярские ножи	5 шт.
Набор пилок для лобзика	2 шт.
Оборудование для изучения основ безопасности жизнедеятельности и оказания первой помощи:	
Тренажёр-манекен для отработки сердечно-лёгочной реанимации	1 комплект
Тренажёр-манекен для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей	1 комплект
Набор имитаторов травм и поражений	1 комплект
Шина лестничная	1 комплект
Воротник шейный	1 комплект
Табельные средства для оказания первой медицинской помощи	1 комплект

Коврик для проведения сердечно-лёгочной реанимации	1 шт.
Фотоаппарат с объективом	1 шт.
Карта памяти для фотоаппарата/видеокамеры	2 шт.
Штатив	1 шт.
Микрофон	1 шт.
Многофункциональное устройство (принтер, сканер, копир)	1 шт.
Мебель, в т.ч. пуфы (6-10 штук)	1 комплект

При условии посещения занятий школьниками в рамках дополнительного образования или внеурочной деятельности VR-AR, можно предложить учащимся сконструировать виртуальную модель опасных природных явлений, характерных для своей местности, используя оборудование «Точек роста»

Во время урочной и внеурочной деятельности возможно использование оборудования «Точек роста» - беспилотных летательных аппаратов для съемки местности с последующим выделением, например, зон возможного затопления, территорий опасных во время ураганов и бурь и т.д. Возможно построение, например, ортофотопланов и последующий анализ, использование их для моделирования.

Список актуальных ресурсов для реализации Программы содержится в материалах дистанционного курса «ОБЖ: Точка роста», точка доступа <https://np-education.ru/course/863>

Учебный комплект на каждого обучающегося (тетрадь, ручка, карандаш, фломастеры, набор цветной бумаги, альбом и т.п.).
Спортивная форма.

Методическое обеспечение.

Безопасность в современном мире

Уроки безопасности: наглядно-дидактическое пособие.

Безопасность в социуме.

Безопасность дома. Изготовитель ООО «Феникс». Лыкова И.А., Шипунова В.А. Социальная безопасность: дидактический материал «Детская безопасность».

Безопасность на природе

Беречь лес: памятка

Если потерялся в лесу: информация для родителей. Памятка пребывания граждан в лесах наглядно-дидактическое пособие. **Безопасность на водных объектах**

Безопасность на водоемах: памятка.

Добрые советы от МЧС для любителей активного отдыха. Меры предосторожности и правила поведения на льду.

Пожарная безопасность и пожарно-спасательная подготовка

Безопасный костёр: памятка-календарь Пожарная безопасность:

Методическое пособие для проведения занятий с членами дружин юных пожарных (ДЮП) по теме «Пожарная техника, состоящая на вооружении

пожарной охраны России, и ее назначение для тушения современных пожаров»

Добрые советы от МЧС для детей и их друзей. Правила безопасного поведения в быту. Пожарная безопасность для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Первая помощь

Оказание первой помощи пострадавшим. Практическое пособие.

Аудио-визуальные средства Фотоматериалы Мультипликационные

фильмы Учебные ролики по ОБЖ

Художественные фильмы о работе спасателей Активные игры (учебные ролики)

Классическая музыка, посвященная огненной стихии Песни о пожарных, спасателях, правилах безопасности Презентации на темы программы

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы подведения итогов реализации программы

Отслеживание результатов образовательного процесса осуществляется посредством итоговой аттестации. Обучающиеся по данной программе, проходят итоговую аттестацию по окончании освоения Программы (май).

При подведении итогов освоения программы используются формы аттестации:

-опрос;

-выполнение творческой работы.

Контроль физической подготовленности осуществляется по нормативам общей физической подготовки.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система оценки достижения планируемых результатов необходима для ведения мониторинга по эффективности проведения занятий кружка, достижения поставленных целей и задач, а также для проверки знаний и умений обучающихся.

Для оценки достижений используются следующие материалы:

- 1) Тестирование на выявление знаний о профессии спасателя;
- 2) Умение оказывать помощь пострадавшим на темы, предусмотренные учебным планом;
- 3) Умение оказывать первую медицинскую помощь;

Контроль оценки достижений также предусматривается путем наблюдения за деятельностью обучающихся, анкетирования, анализа наработанного материала.

Система контроля основана на следующих принципах:

- Объективности (научно обоснованное содержание тестов, заданий, вопросов и т.д.; адекватно установленные критерии оценивания; одинаково справедливое отношение педагога ко всем обучающимся).
- Систематичности (проведение контроля на всех этапах обучения при реализации комплексного подхода к диагностированию).
- Наглядности, гласности (проведение контроля всех обучаемых по одним критериям; оглашение и мотивация оценок; составление перспективных планов ликвидации пробелов).

Работа обучающихся, оценивается по результатам освоения Программы (высокий, средний и низкий уровни). По предъявлению знаний, умений, навыков, возможности практического применения в различных ситуациях творческого использования.

Высокий уровень освоения программы	Обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; показывает широкие возможности практического применения в собственной творческой деятельности приобретенных знаний умений и навыков.
Средний уровень освоения программы	Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; может применять на практике в собственной творческой деятельности приобретенные знания, умения и навыки.
Низкий уровень освоения программы	Обучающийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При проведении занятий используются следующие методы:

Словесный метод базируется на беседах, лекциях, индивидуальных и коллективных упражнениях, представляющих собой многократное обращение в течение одного занятия к тем или иным аспектам профессиональной деятельности спасателя для выполнения более сложных заданий.

Игровой метод предполагает проведение на занятиях деловых и ролевых игр, воссоздающих те или иные ситуации профессиональной деятельности и ставящих участников перед необходимостью оперативного решения соответствующих профессиональных задач.

Практический метод ориентирован на закрепление необходимых моделей профессионального поведения реальным условиям деятельности. Суть его – оперативное принятие решения и оказание помощи пострадавшим.

Формы организации образовательного процесса:

- Индивидуальная (изучение теоретического материала, выполнение практических заданий различного вида);
- Групповая (совместные обсуждения). Формы организации учебного занятия:

- Практикумы;
- Встречи с интересными людьми;
- Занятие-консультация;
- Занятие-практикум;
- Занятие-дискуссия;
- Занятие-экскурсия;
- Беседа;
- Экскурсии.

Педагогические технологии:

- 1) Технологии компетентностно-ориентированного образования;
- 2) Информационные технологии;
- 3) Технологии развивающего обучения;
- 4) Воспитательные технологии.

Алгоритм учебного занятия - краткая характеристика рекомендуемой структуры занятия (в соответствии с учебным планом) и его этапов:

1. Раздел (наименование раздела в соответствии с учебным планом).
2. Тема занятия (в соответствии с учебным планом).
3. Цель, задачи занятия (направлены на достижения планируемых результатов при освоении конкретной темы занятия по учебному плану).
4. Оборудование, дидактический материал необходимый для организации образовательного процесса в ходе проведения конкретного занятия.
5. Ход занятия - организационный момент, актуализация изученных знаний (повторение) обзор самого занятия (с разбивкой на теорию и практику).
6. Анализ. Рефлексия.
7. Список используемой литературы, иных ресурсов для организации образовательного процесса.

Дидактические материалы:

- 1) Игры, тренинги, упражнения:
 - Игры на знакомство;
 - Коммуникативно-ситуативные упражнения;
 - Упражнения на отработку норм речевого этикета;
 - Деловые игры;
 - Дыхательные упражнения;
- 2) Раздаточный материал:
 - Плакаты;
 - Памятки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовое основание разработки программы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.)

Для педагогов:

1. Образовательные программы для системы дополнительного образования детей «Туризм и краеведение».
2. Дополнительная образовательная программа «ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ» -Левченко Т.А.
3. Примерная учебная программа детского объединения участников движения «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»
4. Виноградов А.В., Шаховец В.В. Медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях. М.:1996.(Библиотечка журнала «Военные знания»).
5. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
6. Вознесенский В.В., Зайцев А.П. Сильнодействующие ядовитые вещества. Технические жидкости. Ртуть. М., 1996.(Библиотечка журнала «Военные знания»).
7. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001 – 2005 годы». М.: Российский государственный военный историко- культурный центр при Правительстве РФ, 2001.

Интернет-ресурсы:

Иностранные

- 1.NFPA Kids - URL: <http://www.sparky.org/>
- 2.Rescue Fire safety for kids - URL: <http://www.firesafetyforkids.org>
3. SmokeyBear - URL: <https://smokeybear.com/en>

Отечественные

4. Для населения [Электронные ресурсы] / МЧС России – Режим доступа: <http://www.mchs.gov.ru/dop/info/individual>
5. «Спас – экстрим» - Режим доступа <http://www.spas-extreme.ru/>
6. Азбука безопасности - Режим доступа: <http://azbukabezopasnosty.ru/>
7. Методическая копилка Учителя, воспитателя, родителя - Режим доступа: <http://www.zanimatika.narod.ru/OBJ3.htm>
8. Дети01: информационно-образовательный портал – Режим доступа: www.deti01.ru