

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1 города Лесосибирска»**

Рассмотрено  
на заседании школьного  
методического совета  
МБОУ «СОШ № 1»  
Протокол № 1 \_\_\_\_  
от « 29 » августа 2024г.  
**СОГЛАСОВАНО:**  
Зам.директора по УВР  
/Неустроева Е.В.

Утверждаю:  
Директор школы  
\_\_\_\_\_  
Н.Ф. Вытегжанина



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно - спортивной направленности  
«Школа юного спасателя»  
возраст детей – 14-15 лет  
срок реализации программы – 2 года**

Составитель:  
Невольских Владимир Викторович,  
Педагог-организатор ОБЗР  
год разработки: 2021  
год корректировки: 2024

Лесосибирск, 2024

## **РАЗДЕЛ 1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа юного спасателя» составлена в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Приказ № 196), а так же с методическими рекомендациями:

- по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Красноярского края, 2021);
- по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- по организации образовательного процесса при сетевых формах реализации образовательных программ (приложение к письму Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05).

### **Пояснительная записка**

Современное состояние мировых взаимоотношений в гражданско-правовом обществе выдвинуло ряд проблем, связанных с формированием здоровой, самостоятельной, активной личности, ответственной за социальные явления и события, происходящие вокруг. Одной из проблем является решение вопроса безопасности жизнедеятельности подрастающего поколения. Процесс формирования мотивов, норм и правил поведения является основой для развития у него безопасного стиля поведения в обществе и закладывается с раннего детства. Поэтому необходимо научить детей тому, какие опасности могут встретиться им в жизни, как нужно себя вести, чтобы их избежать, и что делать для сохранения своей жизни и здоровья.

Таким образом, актуальность образования в области безопасности жизнедеятельности подрастающего поколения вызвана социальными потребностями, рождающимися на фоне кризиса межнациональных проблем в обществе, нестабильностью социально - экономических отношений, а так же в выполнении заказа государства на воспитание детей по новым стандартам в соответствии с Федеральным об образовании в РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа юного спасателя» имеет туристско-краеведческую и оборонно-спортивную направленность, способствует формированию у обучающихся

культуры безопасности, привитию интереса детей к физической культуре и спорту, а так же нацелена на раннюю профориентацию обучающихся и знакомство с профессиями в области безопасности жизнедеятельности.

Программа рассчитана на 2 года, возраст обучающихся 14-15 лет. Программа предназначена для обучающихся одной возрастной категории, имеющих достаточный уровень физической подготовки. Состав групп должен быть постоянным. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу, общий объем программы 68 часов, 34 часа в год.

Форма организации занятий: спортивная подготовка; экспедиционная и экскурсионная деятельность; теоретическая подготовка, практико-ориентированная деятельность. Ожидаемый результат: активная гражданская позиция обучающихся, правовое самосознание, предпрофильная подготовка.

В рамках реализации программы обучающиеся получают базовые представления и прикладные умения и навыки, обеспечивающие безопасность и сохранение жизни и здоровья в повседневной жизни, в природных условиях, в условиях опасности или чрезвычайной ситуации. Организация мероприятий в рамках программы осуществляется при сотрудничестве со спасательной станцией г. Лесосибирска, с привлечением сотрудников отделения МЧС России по г. Лесосибирску, а так же тренеров по физической подготовке. В рамках программы обучающиеся будут знакомиться с основами деятельности спасателей, участвовать в спортивных мероприятиях и проводить акции по безопасности на уровне школы и города.

**Программа построена на принципах Концепции развития дополнительного образования детей:**

- *целостности* процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- *культуросообразности* (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- *сотрудничества и ответственности*;
- *сознательного усвоения* обучающимися учебного материала;
- *последовательности и систематичности* (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- *непрерывности и наглядности*;
- *дифференциации*.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях.

## Цели и задачи

**Цель программы:** формирование у школьников базовых навыков и понятий в области безопасности с учетом наиболее распространенных факторов рисков для жизни и здоровья

### Основные задачи:

- обучение практическим навыкам по оказанию само и взаимопомощи, умелым и быстрым действиям в любой чрезвычайной ситуации;
- обучение практическим навыкам и умению пользоваться индивидуальными и коллективными средствами защиты;
- улучшение физической подготовки и приобщение подростков к здоровому образу жизни;
- формирование у обучающихся умений и навыков безопасного поведения и выживания в разных условиях
- защита и пропаганда прав детей, подростков и молодежи, определенных отечественными правовыми нормами;
- проведение тренировок в форме слетов и соревнований по закреплению навыков поведения в экстремальных ситуациях, соблюдения здорового образа жизни;
- профориентационное просвещение обучающихся через знакомство с профессиями в области безопасности жизнедеятельности.

## Содержание программы

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Теория	Практика
1	<b>Раздел 1. Нормативно-правовые основы деятельности служб спасения</b>	7	
	Из истории спасательного дела в России. Техника безопасности	1	
	Нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность аварийно-спасательных служб и формирований МЧС РФ	2	
	Правовые основы гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций	2	
	Организационные основы гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций	2	
2	<b>Раздел 2. Правила безопасности в природной, техногенной и социальной среде</b>	<b>13</b>	<b>8</b>
	Классификация ЧС	1	
	ЧС природного характера, меры безопасности, правила поведения	2	1
	ЧС техногенного характера, меры безопасности, правила поведения	2	1
	ЧС экологического характера, меры безопасности, правила поведения	2	1

	Чрезвычайные ситуации криминального характера. Защита от терроризма	2	1
	Чрезвычайные ситуации эпидемиологического характера.	2	1
	Основы ориентирования и обеспечения жизнедеятельности в природных условиях	2	3
3	<b>Раздел 3. Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
	Медицинская подготовка	2	2
	Психологическая подготовка	2	4
	Правила оказания первой помощи	2	6
4	<b>Раздел 4. Пожарно-строевая подготовка и основы аварийно-спасательных работ</b>	<b>6</b>	<b>16</b>
	Организация и ведение аварийно-спасательных и других неотложных работ в зонах ЧС	2	
	Техническое оснащение аварийно-спасательных команд	2	
	Спортивно-оздоровительная деятельность		6
	Экскурсионная деятельность		6
	Противопожарная подготовка	2	4
		<b>32</b>	<b>36</b>

Программа предусматривает индивидуальный план освоения образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания по желанию и с учетом особенностей конкретного обучающегося. Порядок обучения по индивидуальному плану регулируется локальным нормативным актом учреждения. Примерная форма индивидуального плана приведена в приложении №2.

### **Содержание изучаемого курса 1-го года обучения**

#### *Нормативно-правовые основы деятельности служб спасения*

Из истории спасательного дела в России. Понятие о гражданской обороне. Необходимость гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций. Этапы гражданской обороны. Структура и задачи по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Силы гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций.

#### *Правила безопасности в природной, техногенной и социальной среде*

Виды ЧС. Землетрясения, наводнения, сель, снежные лавины, оползни, лесные пожары, градо-грозовые процессы и другие опасные природные явления. Причины, последствия, меры защиты.

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

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

Человек и окружающая среда. Возможные последствия для организма человека, пребывающего в экстремальных условиях. Основные правила поведения человека в экстремальных природных условиях. Выживание в природной среде.

Основы ориентирования и обеспечения жизнедеятельности в природных условиях. Ориентирование в природных условиях по местным предметам. Ориентирование по компасу. Укрытия в природе, используемые и изготавливаемые людьми в условиях автономного существования в природе. Естественные и искусственные укрытия. Сигналы оповещения (бедствия), их виды. Выживание в условиях природы: разжигание костра и кипячение воды. Охрана природы. Туристский быт.

#### *Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи*

Виды травм. Средства оказания первой медицинской помощи. Состав походной аптечки. Доврачебная помощь при травмах. Первая медицинская помощь. Обморожение – первая помощь при обморожении. Ожог – первая помощь при ожоге. Причины возникновения теплового и солнечного удара и первая помощь при этих явлениях. Первая помощь при поражении электрическим током и молнией. Первая помощь при утоплении, способы проведения искусственного дыхания при утоплении. Раны – правила обработки ран. Правила наложения повязки на раны. Кровотечения. Способы остановки кровотечения. Виды переломов. Первая помощь при переломах. Ушибы, вывихи, растяжения – первая помощь. Практические занятия по оказанию первой медицинской помощи

#### *Пожарно-строевая подготовка и основы аварийно-спасательных работ*

Знакомство с оперативной организацией оповещения спасателей. Порядок получения информации при ЧС. Подготовка к поисково-спасательным работам (инструменты, механизмы, приспособления, приборы, экипировка, средства, необходимые для проведения работ).

Противопожарная подготовка. Правила пожарной безопасности. Первичные средства пожаротушения. Способы прекращения горения. Опасности при пожаре, поражающие факторы. Классификация и область применения огнетушителей. Виды пожаров. Причины пожаров. Способы устранения пожаров. Действия населения при пожарах. Экскурсии на спасательную станцию, отделения МЧС. Строевая подготовка. Тесты физической подготовки. Правила эвакуации при пожаре.

### **Содержание изучаемого курса 2-го года обучения**

#### *Нормативно-правовые основы деятельности служб спасения*

Нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность аварийно-спасательных служб и формирований МЧС РФ. Федеральные Законы «О

защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О гражданской обороне», «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей».

#### *Правила безопасности в природной, техногенной и социальной среде*

Понятие об опасностях криминального характера. Сущность терроризма, его опасность, причины. Виды терроризма. Меры защиты от терроризма. Правила поведения в условиях эпидемии. Характерные массовые заболевания среди людей, животных, растений. Причины возникновения, последствия, меры защиты. Топографическая подготовка и ориентирование. Способы изображения рельефа на картах. Что такое сечение, отметка, горизонталь, определение крутизны склонов. Виды карт. Виды ориентирования: открытый, обозначенный, азимутальный, маркированный. Составления списка условных топографических знаков, изображающих встреченные на небольшом участке маршрута местные предметы. Ориентированные карты по компасу и по солнцу. Личное и групповое снаряжение для многодневного похода. Тренировочный поход.

#### *Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи*

Психологическая помощь пострадавшим при ЧС. Способы психологического самоконтроля. Методы оказания экстренной психологической помощи. Алгоритм поведения при возникновении угрозы ЧС. Травматический шок – первая помощь при шоке. Первая помощь при отравлениях. Сердечная недостаточность. Оказание первой помощи и проведение сердечно-лёгочной реанимации. Назначение и применение лекарств. Изготовление носилок из подручных материалов. Правила транспортировки пострадавшего. Правила иммобилизации при переломах конечностей. Водная подготовка. Спасение утопающих. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Меры предупреждения травм и заболеваний. Опасности употребления грибов, ягод, трав.

#### *Пожарно-строевая подготовка и основы аварийно-спасательных работ*

Оценка обстановки и принятие решения на ведение поисково-спасательных работ. Ведение поисково-спасательных работ. Поиск пострадавших, их извлечение, определение состояния, оказание первой медицинской помощи и транспортировка в безопасное место. Подготовка к поисково-спасательным работам (инструменты, механизмы, приспособления, приборы, экипировка, средства, необходимые для проведения работ). Туристическое снаряжение, хозяйство. Привалы и биваки. Строевая подготовка. Тесты физической подготовки.

## Планируемые результаты

### Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях, принимать решение в нестандартных условиях;
- умение оказывать помощь в экстренных ситуациях.

### Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия в условиях выхода на природу, а также с группой товарищей;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе знаний и имеющегося опыта;
- организовывать и проводить мероприятия по безопасности жизнедеятельности в классе, в школе, в оздоровительном лагере;

### Предметные результаты:

- ориентироваться в законодательной базе по аварийно-спасательному делу;
- знать алгоритм поведения при возникновении угрозы ЧС.
- работать с компасом и картой, ориентироваться на местности в любое время суток при различных погодных условиях;
- уметь ориентироваться в выборе средств защиты и оказании помощи при чрезвычайных ситуациях
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- владеть первичными тактико-техническими приемами оказания помощи в экстренных ситуациях
- выполнять упражнения, нормативы по физической подготовке в соответствии с возрастом
- иметь представление о профессиях в области безопасности жизнедеятельности

## РАЗДЕЛ 2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Календарный учебный график

#### Продолжительность учебного года:

Начало учебного года – 1 сентября

Начало учебных занятий – 1 сентября

Продолжительность учебного года – 34 недели

Этапы образовательного процесса	Сроки	
---------------------------------	-------	--



	<b>2023-2024 уч.год</b>	<b>2024-2025 уч.год</b>
Начало учебного года	1.09.2023	01.09.2024
Количество учебных дней	170	170
Количество учебных недель	34	34
Продолжительность занятий	45 мин.	45 мин.
Число занятий в день/ в неделю	1 ак. час в неделю	
Окончание учебного года	31 мая	
Каникулы	осенние – 03.11.2024-08.11.2024 зимние – 29.12.2024- 09.01.2025 весенние – 24.03.2025-31.03.2025	осенние – 7 дней зимние – 10 дней весенние – 7 дней
Каникулы летние	23.05.2025-31.08.2025	июнь, июль, август
Организация летней оздоровительной кампании	июнь	июнь
Расписание занятий	суббота, 11.00	

*Режим работы в период школьных каникул:*

В каникулярное время предусматривается проведение соревнований, товарищеских встреч с командами других школ, участие в городских и школьных мероприятиях по спортивному ориентированию, безопасности жизнедеятельности.

В летний период реализация программы осуществляется через летний – оздоровительный лагерь « Школа здоровья», в группах постоянного или сменного состава по отдельному плану.

*Формы организации занятий:*

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирование.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки (общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой), а так же при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

**Формы аттестации и промежуточного контроля:**

- сдача контрольных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель);
- товарищеские игры;

- участие в конкурсах

Критериями успешности обучения подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты, медицинская диагностика

График сдачи тестов физической и технической подготовленности  
(Приложение 1)

Направление контроля	1 полугодие	2 полугодие
Общая физическая подготовка	ноябрь	Апрель
Техническая подготовка	Декабрь	май

### Условия реализации программы

В реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа юного спасателя» принимают участие педагоги школы, инструкторы спасательной станции, сотрудники отдела МЧС. При реализации программы используется материально-техническая база школы, а так же инфраструктура спасательной станции, отдела МЧС по г. Лесосибирску.

Предусмотрено проведение аудиторных и внеаудиторных занятий.

Для реализации программы используются: большой спортивный зал (24x12), малый спортивный зал (18x9), зал для фитнеса, школьный стадион, хоккейная площадка, футбольное поле, тренажерная площадка, игровая площадка, видео-зал, кабинет ОБЖ. Строящийся объект - круговая беговая дорожка.

В целях медицинского обслуживания обучающихся в школе оборудованы: медицинский кабинет, логопедический кабинет, кабинет педагога-психолога.

*Материально-техническое обеспечение:*

- Плакаты ОВС, учебники, учебные АК - 2 шт.
- п/винтовки – 6 шт.
- противогазы – 50 шт.
- ОЗК – 1 шт.
- Приборы ВПХР, ДП – 5 А -1 шт

Туристическое снаряжение:

Страховые системы – 12 шт, карабины, обвязки, каски и т.д.

Плакаты по оказанию первой медицинской помощи, манекен «Гоша»

*Учебно-методическая база:*

Учебно-методическая литература, учебники ОБЖ,

Электронные учебные пособия, ресурсы портала Красноярского ВДПО <https://vdpo.ru/main/profilakticheskaya-rabota-s-naseleniem>

Электронные дидактические игры

***Используемая литература:***

1. Е.Л. Вишневецкая, Н.К. Барсукова, Т.И. Широкова «Основы безопасности жизнедеятельности» (Основы медицинских знаний и охрана здоровья), учебное пособие для учащихся 4-5 кл., 6-8 кл., 9 кл., 10-11 кл., изд. «Русское слово», Москва, 1996 г.
2. Учебник «Основы медицинских знаний», 5-11 кл., изд. «Просвещение», Москва, 1996 г.
3. А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников «Основы безопасности жизнедеятельности», учебник для 5-9 кл., изд. «Просвещение», Москва, 2014г.
4. Алешин, В. М. Туристская топография [Текст] / В. М. Алешин // М.: Профиздат, 1985. – 285 с.
5. Бардин, К.В. Азбука туризма [Текст] / К.В. Бардин// М.: Просвещение, 1981. - 176 с.
6. Баринов, А.В. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них [Текст] / А.В. Баринов // М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 496 с.

Уровень физической подготовленности 202 -202 учебный год

Ф.И.О.	Бег 30 м		Бег 60 м		Челночный бег 3+10 м		Бег 300 м		Бег 1000 м		Метание мяча		Прыжок в длину с места		Прыжок в длину с разбега		Подтягивание		Прес с за 30 сек.		Отжимание		Скакалка 1 мин.			

Индивидуальный учебный план

\_\_\_\_\_ ( фамилия, имя обучающегося в Р.п.)  
 по освоению дополнительной общеобразовательной программы \_\_\_\_\_  
 на 202 - 202 учебный год в группе \_\_\_\_\_

Раздел программы	Кол-во часов по программе			Кол-во часов по инд. плану			Кол-во часов в нед.	Формы промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	всего	теория	практика		

Педагог: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Календарно-тематическое планирование по программе «Школа юного спасателя» на  
2024-2025 учебный год (2- ой год обучения)**

№	тема	вид занятия	дата по плану	дата по факту
<b>Раздел 1. Нормативно-правовые основы деятельности служб спасения – 3 ч.</b>				
1	Техника безопасности	теория	7.09	
2	Понятие о гражданской обороне. Этапы гражданской обороны	теория	14.09	
3	Структура и задачи по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени	теория	21.09	
<b>Раздел 2. Правила безопасности в природной, техногенной и социальной среде – 12 ч.</b>				
4	Классификация ЧС	теория	28.09	
5	ЧС природного характера: причины, последствия	теория	5.10	
6	ЧС природного характера: меры безопасности	теория	12.10	
7	Правила поведения при землетрясениях, наводнениях и т.д. ОФП	практика	19.10	
8	ЧС техногенного характера: причины, последствия	теория	26.10	
9	ЧС техногенного характера: меры безопасности	теория	2.11	
10	Правила поведения при авариях, катастрофах, взрывах.	практика	9.11	
11	Понятие об экологии, причины нарушения экологического равновесия.	теория	16.11	
12	ЧС экологического характера: меры безопасности.	практика	23.11	
13	Способы и методы устранения последствий экологических катастроф.	теория	30.11	
14	Человек и окружающая среда. Выживание в природной среде.		7.12	
15	Ориентирование в природных условиях по местным предметами и по компасу. Техническая подготовка.	практика	14.12	
<b>Раздел 3. Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи – 7 ч.</b>				
16	Первая медицинская помощь. Средства оказания первой медицинской помощи	теория	21.12	
17	Виды травм. Доврачебная помощь при травмах.	теория	28.12	
18	Первая медицинская помощь при обморожениях, ожогах, солнечных ударах.	практика	11.01	
19	Первая медицинская помощь при поражении электрическим током и молнией.	практика	18.01	
20	Первая медицинская помощь при утоплении	практика	25.01	

21	Первая медицинская помощь при переломах.	практика	1.02	
22	Экскурсия на спасательную станцию.	практика	8.02	
Раздел 4. Пожарно-строевая подготовка и основы аварийно-спасательных работ – 12 часов				
23	Система оповещения о ЧС. Сигналы оповещения. Организация поисково-спасательных работ.	теория	15.02	
24	Порядок получения информации при ЧС, алгоритм действий.	теория	22.02	
25	Виды пожаров, причины их возникновения. Правила пожарной безопасности	теория	1.03	
26	Первичные средства пожаротушения. Классификация и область применения огнетушителей.	практика	15.03	
27	Действия населения при пожарах. Правила эвакуации.	практика	22.03	
28	Противопожарная подготовка. Экскурсия в ПЧ.	практика	29.03	
29	Техническое оснащение аварийно-спасательных команд	теория	5.04	
30	Техническое оснащение аварийно-спасательных команд. Практическое занятие	практика	12.04	
31	ОФП	практика	19.04	
32	ОФП	практика	26.04	
33	Пожарно-строевая подготовка. Практическое занятие.	практика	17.05	
34	Экскурсия на спасательную станцию	практика	24.05	