

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОСЛОБОДСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ»
КРАСНОСЛОБОДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
социальной направленности
«Клуб юных спасателей»
Программа ориентирована на детей от 12 до 16 лет
Срок реализации 1 год

Автор: Богатов Игорь Александрович
Учитель ОБЖ

г. Краснослободск
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа авторская, комплексная. Программа, где ребенок, в процессе ее освоения, в нестандартных условиях, порой экстремальных, где укрепляются волевые черты характера обучающегося и искореняются нерешительность, безынициативность, упрямство, невыдержанность. Формируются самостоятельность, независимость, настойчивость в принятии решений, где в процессе обучения формируется здоровый стиль жизни, при участии специалистов различных профилей, осуществляется предпрофильная подготовка, формируются ключевые компетенции.

Концепция программы.

Главная идея программы заключается в личностном практико-ориентированном подходе, позволяющим более плотно приблизить образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребенка.

Характерная особенность программы – возможность интеграции детей с отклонениями в развитии в среду здоровых ровесников, а через них в общество, через компетентностное коррекционно-развивающее обучение и воспитание.

Основным, замыслом программы является совместная деятельность детей с различной поведенческой ориентацией, направленная на восполнение пробелов школьного и семейного воспитания.

Программа построена на технологии дифференцированного подхода, учитывающего возрастной состав, область интересов, уровень интеллектуального развития.

Положительные стороны интеграции:

1. Развитие толерантности друг к другу Снятие негативных стереотипов.
2. Формирование нравственных качеств личности (сочувствие, доброта, отзывчивость, ответственность, активная помощь).
3. Приобретение необходимого жизненного опыта общения и взаимодействия с разными людьми. Расширение процесса социализации.
4. Развитие социальной компетентности, навыков общения. Преодоление социальной изоляции.
5. Активное внедрение новых образовательных технологий.

Курс программы «Кружок Юный спасатель» предусматривает проведение занятий с использованием кабинета, спортзала, спортплощадки школы, рельефа местности.

В ходе обучения учащиеся изучают:

- организацию спасательного дела в России;
- виды аварий, катастроф, стихийных бедствий, их причины и последствия;
- организацию и проведение поисково-спасательных работ в чрезвычайных ситуациях;
- технические средства для проведения поисково-спасательных работ;
- основы выживания в различных чрезвычайных ситуациях;
- основы доврачебной помощи;
- огневую подготовку;
- туристическую подготовку;
- основы конной подготовки;
- основы информационных технологий;
- спортивные игры;
- физическую подготовку и приемы самозащиты;
- противопожарную подготовку;
- плавание и спасение на воде и другие.

Обучение предполагает использование любительских и хроникальных фильмов, содержащих различные аспекты действий человека в условиях той или иной чрезвычайной ситуации, тематические встречи со специалистами.

Образовательная программа реализуется в двух формах организации деятельности детей:

- занятия в творческом объединении «Кружок Юный спасатель»;
- организация коллективной творческой деятельности.

Занятия по программе предполагает четырехлетний цикл обучения в условиях учреждения дополнительного образования со свободным посещением занятий.

Межпредметные связи.

Связь программы с программами ОУ:

-*физика и химия* - процессы возгорания и торможения, горения, горючие и негорючие материалы;/ почему стопка бумаги горит медленнее, чем один лист?/

-*биология*-воздействие поражающих факторов пожара /химических и др.средств/ на организм;

-*география и экология*-лесные пожары, нарушение природной экосистемы;

-*правоведение* - материальный ущерб при пожаре и его возмещение;

-*технология*- количество времени и труда на построение зданий, изготовление предметов быта;

-*литература* -поиск/сочинить/стихотворение, рассказ о пожаре, и т.д.;

-*история* - пожары, бедствия в истории народов;

-*изобразительное искусство*-конкурс на лучший рисунок/плакат/по безопасности;

-*экономика и математика* - материальный ущерб государству;

-*музыка* - эмоциональный настрой;

-*физкультура* – укрепление здоровья, самозащита;

-*информатика* - компьютерные технологии.

Связь программы с программами УДО:

- «*Пулевая стрельба*» - огневая подготовка, физподготовка;
- «*Рэндзю*» - психологическая подготовка, интеллектуальные игры;
- «*Железнодорожное моделирование*» - дорожно-транспортная безопасность, катастрофы, аварии;
- «*Автокартинг*» - дорожно-транспортная безопасность, медицинская подготовка;
- «*Судомоделирование*» - безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях;
- «*Тайны семейного очага*»- дом-источник опасности;
- «*Гармония*»- эмоциональный настрой;
- «*Техническое конструирование*» - изобретательность в изготовлении спасательных средств из подручных материалов и т. д.

Направленность программы: спортивно-туристско- краеведческая.

Содержание программ направлено на:

- развитие способностей детей и подростков;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и туризмом и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;

- подготовку спортсменов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Новизна программы:

В сравнении с другими программами данная программа имеет принципиальное отличие от подобных.

Отличительные особенности данной программы:

- в углубленном изучении поисково – спасательных работ и приобретении навыков выживания в чрезвычайных ситуациях, умение оказывать само - и взаимопомощь;
- в комплексном воздействии различных видов деятельности для раскрытия творческого потенциала личности;
- в наличии в программе специальной подготовки, которая обеспечивает развитие специфических качеств, необходимых для достижения конкретного спортивного результата;
- в развитии у детей мотивации к спортивной и туристической активности. Туризм в данном случае используется как форма обучения общению в пространстве (и в первую очередь в природе), обеспечению безопасности в этой среде и использование этой среды для восстановления собственных сил различными формами и методами туризма.

Закономерность появления в программе раздела туризма объясняется следующими факторами: соревнования по программе преимущественно проводятся в природной среде. Через нее осуществляется связь с туризмом и краеведением.

Актуальность программы в том, что она соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам.

Актуальность образования в области охраны безопасности жизнедеятельности детей вызвана социальными потребностями, рождающимися на фоне ухудшающегося качества жизни человека, физического, психологического и социального здоровья, кризиса межнациональных отношений в обществе, **в выполнении заказа государства на воспитание детей по новым государственным стандартам** в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», "Положением о профильных классах, клубах, кружках и секциях "Юный спасатель", Федеральным Законом Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». Программа удовлетворяет потребность общества и детей данного возраста и категории.

Педагогическая целесообразность в создание целостной образовательной системе формирования психологической готовности и практической вооруженности, нацеленной на специфические условия работы с подрастающим поколением, через:

- свободный личностный выбор обучающимися и родителями деятельности, определяющей индивидуальное развитие личности;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- возможность для приобретения социального и практического опыта деятельности;
- общественно - значимую связь с практикой;

- смену зоны деятельности;
- нестандартную обстановку, создающую положительное влияние на психику детей;
- особую образовательную методику сотрудничества;
- создание условий для творческой самореализации учащихся;
- благоприятную среду для формирования культуры толерантности;
- Обеспечение комфортности условий реализации программы;
- адаптивность к возникающим изменениям;
- расширение сотрудничества и партнерства с образовательными учреждениями и различными службами безопасности и спасения в рамках городских мероприятий: «Юный спасатель», «Школа безопасности», «Пулевая стрельба», «Пожарная эстафета», «Ралли выживания» с общеобразовательными учреждениями города, родительской общественностью, различными службами города /курсы ГО и ЧС, ОГИБДД, Военный комиссариат, ПЧ-19.

Вариативное содержание программы дает возможность выбора обучающимися индивидуальной образовательной траектории, увеличение потока детей в объединении КЮС.

Цели и задачи.

Цель:

Формирование всесторонне развитой личности, социально адаптированной к современным условиям жизни, готовой к действиям по спасению и самоспасению в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера мирного и военного времени, создание оптимальных условий для развития и самореализации, гражданско – патриотического воспитания.

Задачи.

Обучающие:

- углубление и расширение эколого-краеведческих знаний;
- привитие первичных навыков и умений к адаптации в условиях природной среды и действиям при техногенных авариях;
- повышение уровня индивидуальных знаний;
- проверка уровня и качества практической подготовки учащихся по программе;
- расширение знаний, умений и навыков по различным видам деятельности.

Развивающие:

- совершенствование и выработка новых форм и методов подготовки молодежи к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях, по оказанию само- и взаимопомощи, развитие ее заинтересованности в предотвращении возможных чрезвычайных ситуаций;
- развитие морально-этических и волевых качеств;
- развитие быстроты реакции, преодоление стрессов;
- самораскрытие через познание;
- самосовершенствование через преодоление трудностей;
- раскрытие возможностей и творческого потенциала;
- формирование ключевых компетентностей.

Воспитательные:

- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- формирование бережного отношения к природе;
- формирование чувства ответственности за жизнь окружающих и свою;
- содействие развитию у детей и подростков понимания ими своего интеллектуального, экологического, общественного и духовного потенциала, как ответственных граждан России;

- формирование общественного мнения в поддержку Всероссийского движения «Школа безопасности», «Юный спасатель» и вовлечение в него возможно большего числа учащихся общеобразовательных учреждений;
- воспитание находчивости в экстремальных ситуациях;
- воспитание изобретательности и умения использовать подручные средства и снаряжение для защиты организма;
- преодоление отрицательных стереотипов, представлений окружающих и самого обучающегося о его способностях и внутреннем мире;
- формирование духовно- нравственных ценностей личностей подростков.

Оздоровительные:

- профилактика асоциального поведения;
- утверждение здорового образа жизни;
- повышение уровня физической подготовленности;
- трудотерапия;
- динамикотерапия;
- организация культурного досуга, способствующего развитию положительной эмоционально- волевой сферы в совместной творческой деятельности со сверстниками, родителями, педагогами, общественными организациями.

Возраст детей, участвующих в реализации программы, сроки реализации.

Это этап вхождения детей в коллектив. Удовлетворение их естественной потребности к различным видам деятельности. Развитие способностей к сопереживанию, сочувствию. Усвоение новых теоретических понятий и практических операций, формирование важнейших социальных потребностей: познания, адекватного общения с людьми и самостоятельности. Появляются самоконтроль и самооценка - важнейшие в этом возрасте личностные качества.

На этом этапе обучения появляется потребность самоопределения и участия в общественной жизни.

Принципы формирования групп, количество обучающихся в группе составлены с учетом СанПиН.

Сроки реализации.

Программа реализуется с продолжительностью: 144 часов;

Формы обучения.

1. Учебно- тренировочные занятия: содержание учебного материала должно соответствовать обучающей и воспитательной задаче.
2. Тематические экскурсии могут являться разновидностью занятий, либо культурно - досуговым мероприятием.
3. Дискуссии, ролевые игры по тематике программы.
4. Трудовая деятельность педагога и обучающихся.
5. Досуговые массовые мероприятия, соревнования.
6. Выездные формы занятий: экскурсии, профильные лагеря, экспедиции, соревнования, походы.
7. Мастер- классы, показательные выступления, учебные семинары.

Формы организации деятельности.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые и индивидуальные занятия.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю:

по 2 академических часа;

с обязательным 10 минутным перерывом между ними для отдыха детей в соответствии с СанПиН.

Ожидаемые результаты.

Получение стартовых знаний, умений и навыков по программе.

Знать:

- общие сведения о техногенных, природных и социальных опасностях;
- правила безопасности в обращении с электро-газовыми приборами;
- правила поведения пешеходов и пассажиров различного транспорта;
- правила поведения: «Как не стать жертвой преступления»;
- безопасность человека в природе;
- поведения при стихийных бедствиях;
- опасности для жизни человека при производственных авариях;
- базовая техника самозащиты;
- безопасность работы на компьютере, средства защиты от компьютерных вирусов;
- специальная подготовка: базовые знания по физической, огневой, психологической подготовке, игры в настольный теннис.

Уметь:

оказывать первую помощь:

- медицинская помощь при ожогах бытового происхождения, при кровотечении, ушибах, переломах; от удара молнии;
- разжигать костер в любую погоду;
- пользоваться огнетушителем;
- ориентироваться на местности;
- пользоваться СИЗ;
- применять приемы самозащиты;
- базовые умения работы на компьютере;
- специальная подготовка: выполнять базовые упражнения по физической, огневой, психологической подготовке, игры в настольный теннис.

Социальная адаптация детей «группы риска».

Требования к УУД, которые должны быть сформированы в процессе реализации программы:

У обучающихся будут сформированы личностные, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) и предметные универсальные учебные действия.

Личностными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

- объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие;
- самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей);
- в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

Метапредметными результатами является формирование:

Регулятивных УУД:

- формировать убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- уметь оказать первую помощь пострадавшим;
- уметь предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;

- уметь принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Познавательных УУД:

- понимать роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога и самостоятельно;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в литературе;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, сеть Интернет, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы в парах, группах;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы.

Коммуникативных УУД:

- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- проявлять уважение и готовность выполнять совместно установленные договоренности и правила (как со сверстниками, так и со взрослыми).

Предметными результатами является сформированность следующих умений:

- умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата);
- использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа;
- участие в практической деятельности, проведении спортивно-тренировочных мероприятий, приобщение к поисковой и творческой деятельности;
- поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа;
- освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- воспитание ответственного отношения к окружающей природной среде; к личному здоровью, как индивидуальной, так и общественной ценности; к безопасности личности, общества и государства;
- овладение умениями: предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их появления;

принимать обоснованные решения и план своих действий в конкретной опасной ситуации, с учетом реальной обстановки и своих возможностей.

Структура учебного плана отражает различные стороны предметной деятельности. Программный материал построен по принципу усложнения с учетом возрастных психических и физиологических особенностей обучающихся. При этом используются различные педагогические технологии, методы, формы и приемы организации занятий.

В том числе:

социально- педагогические технологии.

1.Опора на положительные качества личности/создание «ситуации успеха»/.

2.Формирование будущих жизненных устремлений/профориентация/.

3.Включение в значимую общественно-полезную деятельность.

4.Доверительность и уважение во взаимоотношениях педагога с подростками/терпение и выдержка, сотрудничество, партнерские отношения/.

Технологии работы направлены на то, чтобы поставить девиантное поведение под социальный контроль, включающий:

-замещение, вытеснение наиболее опасных форм девиантного поведения под социально- педагогический контроль;

-направление активности ребенка в общественно - одобряемое или нейтральное русло;

-привлечение служб социальной, психологической помощи /при необходимости/.

Итогом обучения детей по программе на каждой ступени является участие в соревнованиях, походах.

Все коллективные творческие дела проводятся по методике организации коллективных творческих дел с созданием благоприятной психологической и комфортной обстановки для детей и взрослых.

Формы и виды контроля

Контроль, мониторинг и диагностика результативности обучения и воспитания проводятся по « Системе контроля СПДОД СЮТ» с привлечением компетентных специалистов. Итоги результатов реализации образовательной программы подводятся педагогическим советом по представленному педагогом анализу результатов.

Мониторинг качества образования осуществляется ежегодно и разделяется на несколько этапов:

1. Начальный – проводится в начале учебного года в виде тестовых заданий, собеседований, просмотров, прослушиваний и фиксирует исходный уровень обучающегося.
2. Текущий – проводится в течение учебного года для выявления уровня овладения обучающимися знаниями, умениями и навыками.
3. Промежуточный – как правило, совпадает с этапами педагогического контроля, обозначенными в образовательной программе, результаты выполнения данных контрольных заданий, упражнений, нормативов и т.п. фиксируются в журнале учета работы объединения.
4. Итоговый – проводится в конце учебного года с целью определения уровня освоения образовательной программы, реализации поставленных

задач в обучении, воспитании и развитии и соотнесения полученного результата с целью образовательной программы

Формы подведения итогов:

- продуктивные: фестивали, соревнования, походы, конференции и т.д.;
- документальные: переводные нормативы, зачетная книжка, портфолио учащихся, построение индивидуальной образовательной траектории.

Инструменты контроля:

- Диагностическая карта мониторинга результатов обучения
- Мониторинг результатов обучения в рамках реализации программы.
- Мониторинг личностного развития обучающихся.

Модель выпускника:

- соответствующая возрасту эмоциональная стабильность;
- сформированность основных мировоззренческих установок: взглядов на жизнь, отношения между людьми, свое будущее;
- владение навыками адекватного общения с окружающими;
- сформированность устойчивого интереса к выбранным видам деятельности;
- реализация потребности к саморазвитию, самообразованию и самостоятельности.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Что такое опасность.	3	2	1
2.	Дом – источник опасности.	3	2	1
3.	Дорожно - транспортная безопасность.	10	4	6
4.	Как не стать жертвой преступления.	12	5	7
5.	Природа и безопасность человека.	10	2	8
6.	Стихийные бедствия и безопасность человека.	12	3	9
7.	Производственные аварии и возможные опасности для жизни человека.	12	5	7
8.	Самозащита.	9	1	8
9.	Информатизация.	8	4	4
10.	Специальная подготовка:			
	-физическая подготовка;	16	2	14
	-огневая подготовка;	16	2	14
	-спортивные игры /настольный теннис/;	13	3	10
	-психологическая подготовка;	8	2	6
	-туристическая подготовка	12	3	9
	Итого:	144	41	103

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Тема 1. Вводное занятие. Что такое опасность.

Цели и задачи. Знакомство с планом и порядком работы. Общие сведения о техногенных, природных и социальных опасностях. Потенциальные /возможные, скрытые/опасности. Причины проявления опасностей. Что такое безопасность?

Практическая часть.

Огнетушители и правила пользования ими. Первая помощь при ожогах бытового происхождения. Игра «Отважный пожарник».

Тема 2. Дом-источник опасности.

Опасности, подстерегающие человека дома: электричество, огонь, газ. Правила безопасности в обращении с электро-газовыми приборами.

Практическая часть.

Медицинская помощь при ожогах. Действия при возгорании телевизора. Помощь при отравлении угарным газом. Экстренные меры при тушении пожара. Действия спасателей, если произошел пожар в закрытой квартире.

Тема 3. Дорожно-транспортная безопасность.

Правила поведения пешеходов и пассажиров. Правила дорожного движения и отношение к ним пешеходов. Правила для пешеходов и пассажиров железнодорожного транспорта. Правила пользования метрополитеном.

Практическая часть.

Оказание первой помощи при кровотечении, ушибах, переломах. Действия спасателей на месте крушения железнодорожного транспорта. Соревнование «Безопасное колесо».

Тема 4. Как не стать жертвой преступления.

Преступность, преступники, жертва преступления. Памятка безопасности.

Практическая часть.

Решение задач-ситуаций.

Тема 5. Природа и безопасность человека.

Ядовитые растения, грибы. Ядовитые змеи и насекомые. Солнце, воздух и вода - их неожиданные опасности. Огонь в лесу.

Практическая часть.

Ориентирование на местности. Разжигание костра в любую погоду.

Плавание, средства спасения на воде.

Тема 6. Стихийные бедствия и безопасность человека.

Землетрясения, наводнения, ураганы, сели, оползни, снежные заносы, лесные пожары.

Памятка поведения при стихийных бедствиях.

Практическая часть.

Оказание первой помощи пострадавшим от удара молний, ожога и других стихийных бедствиях.

Тема 7. Производственные аварии и возможные опасности для жизни человека.

Предприятия химической, нефтехимической промышленности, нефтеперерабатывающей промышленности; предприятия, хранящие ядовитые вещества; атомные электростанции. Сигналы ГО, реакция на них. Хлор. Аммиак. Поведение при радиоактивной опасности. Защита от ядовитых веществ, от радиоактивных веществ. Использование СИЗ при чрезвычайных ситуациях.

Практическая часть.

Защита органов дыхания в экстремальных ситуациях. Изготовление йодовой настойки. Отработка навыков и нормативов надевания СИЗ Использование СИЗ при ведении спасательных работ в районах заражения.

Тема 8. Самозащита.

Общие правила самозащиты. Меры по предупреждению травматических повреждений. Приемы самостраховки и страховки партнера. Базовая техника самозащиты.

Практическая часть.

Отработка специально-подготовительных упражнений: без предмета; с использованием стула и других опор. Упражнения по самостраховке и страховке партнера при падении.

Основные приемы самозащиты: изготовка к действию; основные удары руками; основные удары ногами; основные удары головой.

Тема 9. Информатизация.

Компьютер как средство общения. Устройство компьютера: внутренние и внешние устройства. Информационные возможности компьютера. Безопасность работы на компьютере. Средства защиты от компьютерных вирусов. Основные понятия и операции.

Три основных этапа работы с информацией. Составление и редактирование текстовых документов. Как осуществляется компьютерная связь.

Практическая часть.

Создание папок и файлов и изменение их имен. Создание файла с использованием редактора «Блокнот». Просмотр содержимого папки. Удаление файлов и папок. Форматирование дискет. Печать.

Работа на тренажерах «Соло на клавиатуре», «Аленка»

Тема 10. Специальная подготовка.

А/Физическая подготовка.

Гимнастика/развитие силы, силовой выносливости, ловкости, устойчивости к укачиванию, воспитание настойчивости, смелости, решительности.

Предупреждение травматизма./Кроссовая подготовка. Развитие общей и скоростной выносливости/

Использование специального снаряжения: страховочных веревок, обвязок, карабинов, подъемников.

Практическая часть.

Упражнения по ходьбе и бегу, упражнения на гимнастической стенке, с бревном/гимнастической скамейкой/опорные и безопорные прыжки, поднимание и переноска тяжестей, акробатические упражнения.

Кроссовый бег на любой местности с высокого общего и отдельного старта на 800 м., на 3 км. Челночный бег 4 по 100 м.

По команде «Марш» с высокого старта пробежать 100 м, коснувшись ногой земли за линией поворота, повернуться кругом, пробежать таким же образом еще 3 отрезка по 100 м.

Упражнения по вязке узлов, одеванию обвязок, пользованию карабинами.

Ходьба: по качающемуся бревну, по параллельным веревкам, «бабочке».

Б/ Огневая подготовка.

Стрелковое оружие. Материальная база стрелкового оружия. Меры безопасности при обращении со стрелковым оружием. Устройство пневматической винтовки. Основы и правила стрельбы. Изготовка стрелка.

Команды, подаваемые на огневом рубеже

Овладение способами подготовки к стрельбе.

Практическая часть.

Практические стрельбы. Выполнение нормативов учебных стрельб из пневматической винтовки.

В/Спортивные игры /Настольный теннис/.

Изучение техники приемов и техники игры.

Практическая часть.

Общеразвивающие упражнения, бег различными способами, прыжки, повороты, упражнения с ракеткой и шариком. Отработка приемов подачи.

Совершенствование технических приемов игры.

Игра в паре, вчетвером. Соревнования.

Г/Психологическая подготовка.

Адаптация спасателя и работа в различных условиях: на высоте, в средствах защиты, в условиях эмоционального напряжения / лимит времени, наличие пострадавших, травмированных/Адаптация к работе в различных рабочих позах, в условиях потенциальной опасности, при воздействии значительных физических нагрузок.

Практическая часть.

Проведение тренировок с применением комбинированного воздействия факторов задымления, высоты, создание трудных ситуаций по спасению пораженных из-под завалов при наличии загораний, тушение загораний на манекенах. Решение ситуационных задач.

Д/Туристическая подготовка.

История развития туризма. Личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта. Техника безопасности при проведении походов.

Практическая часть.

Туристический поход. Организация туристского быта. Соревнование.

Подведение итогов похода.

Литература рекомендуемая для педагога

I. Нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ;
- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года).
- Концепция развития образования РФ на период до 2020 года.
- Направления, основные мероприятия и параметры приоритетного национального проекта "Образование". Утверждены президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по реализации приоритетных национальных проектов (протокол № 2 от 21 декабря 2005 г.).
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 годы
- Межведомственная программа развития системы дополнительного образования детей до 2020 года.
- Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"

Интернет ресурсы:

- <http://www.mon.gov.ru> – сайт Министерства образования и науки РФ
- <http://samregion.edu.ru> - сайт Министерства образования и науки Самарской области

II. Литература для реализации программы.

- 1.Абрамов А.В. Спортивная радиопеленгация - С: СДДиЮТ 2001г.
- 2.Андрейчук В.И. Как себя защитить. Л:Нординмет 1990г.
- 3.Барчукова Г.В. Учись играть в настольный

- теннис.- М:С.спорт1989г.
- 4.БогушасВ.М.Играем в настольный теннис- М:Просвещение 1987г.
 - 5.Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. -
М:Просвещение 1983г.
 - 6.Ганчар И.Л. Плавание. Теория и методика преподавания
М:Экспоперспектива. 1998г.
 - 7.Гришин В.Г. Игры с мячом и ракетками. - М:Просвещение1982г.
 - 8.Дарман П. Учебник выживания в
экстремальных ситуациях - М:Яуза 2000г.
 9. Дьяконов В.П.Социальная педагогика. М:ВЛАДОС 2000г
 - 10.Жилина М.Я.Методика тренировки стрелка
-спортсмена М:ДОСААФ 1986г.
 - 11.Змановский Ю.Ф.Воспитаем детей здоровыми.М:Медицина 1989г.
 - 12.Ильин А. Школа выживания при авариях и
стихийных бедствиях. М:Эксмо 2003г.
 - 13.Ищенко А.А. Тир и стрельбища .- М:ДОСААФ 1989г.
 - 14.Костенко Н.Д.,Миньков Н.Н.Основы безопасности в
экстремальных ситуациях. /1-2 части/- С: СИПКРО 1994г.
 - 15.КостенкоН.Д.Сильнодействующие ядовитые
вещества. С:СИПКРО 1994г.
 - 16.Куликов В,Константинов Ю.Топография и ориентирование в
туристском путешествии М:ЦДЮТ 1997г.
 - 17.Мариничев Н.А.,Викулова А.Д.,Пузанов Ю.В.
Комплексы для развития
силы . Я:ЯОЦРДЮ 1989г.
 - 18.Осокина Т.И.Как научить детей плавать
М:Просвещение.1985г.
 - 19.Павловский В Хранители зеленого дома С:ГКООС. 1998г.
 - 20.Пурахин А.Е. Военно-прикладное многоборье М:ДОСААФ 1987г.

21. Пуцыкович Д.В. Пулевая стрельба М: Патриот 1990г.
22. Проект программ региональных: "Юный спасатель", "Новая цивилизация".
23. Сидоров А.М. ОБЖ /поурочная разработка/- С:СИПКРО1997г.
24. Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности/5-11кл/
25. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма
М:РИБ Турист1992
26. Штинова Г.Н., Галагузова М.А., Галагузова Ю.Н., Тищенко Е.Я.
Журнал «Бюллетень» №1 К:ЗАО«КТ» 2004г.
Журнал «Пользователь ПК» Б:«ЕШКО»2002г
Журнал «ОБЖ»- ежемесячный

Литература рекомендуемая для детей.

- 1.Единая всероссийская спортивная классификация. - М:Тривант 1997г
- 2.Журнал «Оружие».- М:Техника-молодежи.1998-99г
- 3.Журнал тестов по ОБЖ.- Ж:СЮТ 2000-03г
- 4.Контрольно- переводные нормативы для учащихся УДО спортивной направленности Самарской области.- С:ОСДЮСШОР 2000г
- 5.Нормативы по ОФП /журнал /- С:СИПКРО -2000г
- 6.Подборка комплекса мероприятий по программе/выборка из журналов./- ОБЖ 2000-2001г
- 7.Сценарии мероприятий к программе "Юный спасатель" /СЮТ-копилка/- Ж:СЮТ 2000-03г
- 8.Сборник задач-ситуаций по ОБЖ.- Ж:СЮТ 2000-03г
- 9.Страусов К.Работа на компьютере шаг за шагом М:Попурри2002г
- 10.Стоун Д.Основы компьютерной грамотности.- М:Мир 1989г

Интернет ресурсы:

➤ pedsovet.su/load/96