

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №135 с углубленным изучением отдельных предметов»
Кировского района г. Казани

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Школа №135 г. Казани»
_____ Л.Р. Юсупова
Приказ № _____
от «____» 20 ____ г

«Согласовано»
Заместитель директора
по учебной работе
_____ Н.И.Мустакова

Рассмотрено
на МО учителей
естественно- научного цикла
Протокол № _____
Руководитель ШМО
_____ Н.И. Мустакова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по Основам безопасности жизнедеятельности
для 8-х классов
Клуб «Юные спасатели»

НАПРАВЛЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: физкультурно-оздоровительное
ФОРМА организации ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: клуб

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Основной образовательной программой ООО МБОУ «Школа №135 г. Казани», рассчитана на 34 часа в год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые личностные результаты обучения

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Клуб Юныеспасатели» отражают:

- 1) усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 2) формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 3)формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора,
- 5) формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.

Планируемые метапредметные результаты обучения

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Клуб Кроссфита» отражают:

Регулятивные УУД:

- 1) умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 2) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные УУД:

- 1) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, устанавливать причинно-

следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

2) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

3) освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

Коммуникативные УУД:

- 1) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 2) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- 3) формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Планируемые предметные результаты обучения

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура" через внеурочную деятельность отражают:

- 1) способствование удовлетворению естественной потребности обучающихся в познании окружающего мира, в получении дополнительных знаний по отдельным школьным дисциплинам;
- 2) Привитие навыков самовоспитания, здорового и безопасного образа жизни у обучающихся, стремления и мотивы к систематическим занятиям физической культурой и спортом, внедрять спортивный стиль жизни;
- 3) Обучение навыкам сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих в чрезвычайных ситуациях; сформировать и закрепить практические навыки организации и проведения поисково-спасательных работ, оказания первой доврачебной помощи
- 4) содействование воспитанию у молодежи высоких нравственных, морально-психологических и волевых качеств - патриотизма, гражданственности, бережного отношения к памятникам истории и культуры, природы; развивать психические процессы и свойства личности.
- 5) формирование мотивационно-ценостного отношения к выбору будущей профессии, успешную социальную адаптацию в дальнейшем к жизни в обществе.
- 6) участие воспитанников по окончанию каждого года обучения в походах различной сложности.

Содержание курса занятий внеурочной деятельности

«КЛУБ ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ»

Основы туристской подготовки

Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные

направления движения.

Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака).

Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

Топография и ориентирование

Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж).

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас.

Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины.

Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха в занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Практические занятия

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Календарно-тематическое планирование курса занятий внеурочной деятельности

«КЛУБ ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ»

№	Тема занятия	Кол-во часо в	Форма организации занятия внеурочной деятельности	Основные виды внеурочной деятельности	Дата проведения	
					План	Факт
1	Техника безопасности при проведении походов, занятий	1	Спортивный клуб	Инструктаж по ТБ. Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	1 неделя	
2	Туристские путешествия, история развития туризма	1	Спортивный клуб	История развития туризма в России.	2 неделя	
3	Личное и групповое туристское снаряжение	1	Спортивный клуб	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однотрехдневного похода, требования к нему	3 неделя	
4	Личное и групповое туристское снаряжение	1	Спортивный клуб	Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт	4 неделя	
5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1	Спортивный клуб	Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.	5 неделя	
6	Подготовка к походу, путешествию	1	Спортивный клуб	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.	6 неделя	
7	Подготовка к походу, путешествию	1	Спортивный клуб	Подготовка личного и общественного снаряжения.	7 неделя	
8	Питание в туристском походе	1	Спортивный клуб	Значение правильного питания в походе. Варианты организации питания в однодневном походе.	8 неделя	
9	Питание в туристском походе	1	Спортивный клуб	Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода.	9 неделя	

10	Туристские должности в группе	1	Спортивный клуб	Должности в группе постоянные и временные.	10 неделя	
11	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	1	Спортивный клуб	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.	11 неделя	
12	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	1	Спортивный клуб	Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения.	12 неделя	
13	Подведение итогов туристского похода	1	Спортивный клуб	Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.	13 неделя	
14	Понятие о топографической и спортивной карте	1	Спортивный клуб	Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.	14 неделя	
15	Условные знаки	1	Спортивный клуб	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам.	15 неделя	
16	Условные знаки		Спортивный клуб	Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.	16 неделя	
17	Ориентирование по горизонту, азимут	1	Спортивный клуб	Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж).	17 неделя	
18	Компас. Работа с компасом	1	Спортивный клуб	Правила обращения с компасом.	18 неделя	
19	Компас. Работа с компасом	1	Спортивный клуб	Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.	19 неделя	
20	Измерение расстояний.	1	Спортивный клуб	Способы измерения расстояний на местности и на карте.	20 неделя	
21	Измерение расстояний.	1	Спортивный клуб	Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.	21 неделя	

22	Способы ориентирования	1	Спортивный клуб	Ориентирование с помощью карты в походе.	22 неделя	
23	Способы ориентирования	1	Спортивный клуб	Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.	23 неделя	
24	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	1	Спортивный клуб	Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня.	24 неделя	
25	Личная гигиена туристов, профилактика различных заболеваний	1	Спортивный клуб	Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур.	25 неделя	
26	Личная гигиена туристов, профилактика различных заболеваний	1	Спортивный клуб	Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.	26 неделя	
27	Личная гигиена туристов, профилактика различных заболеваний	1	Спортивный клуб	Разучивание комплекса гимнастических упражнений.	27 неделя	
28	Походная медицинская аптечка.	1	Спортивный клуб	Формирование походной медицинской аптечки	28 неделя	
29	Основные приемы оказания первой помощи.	1	Спортивный клуб	Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.	29 неделя	
30	Основные приемы оказания первой помощи.	1	Спортивный клуб	Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.	30 неделя	
31	Основные приемы оказания первой помощи.	1	Спортивный клуб	Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.	31 неделя	
32	Основные приемы оказания первой	1	Спортивный клуб	Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.	32 неделя	

	помощи.			Респираторные и простудные заболевания.		
33	Основные приемы оказания первой помощи.	1	Спортивный клуб	Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.	33 неделя	
34	Приемы транспортировки пострадавшего	1	Спортивный клуб	Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.	34 неделя	