

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 9-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 Юных спасатели» 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 личного 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) содействие 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-ценностного отношения к выбору будущей профессии, успешную социальную адаптацию в дальнейшем к жизни в обществе.

6) участие воспитанников по окончании каждого года обучения в походах различной сложности.

Содержание курса занятий внеурочной деятельности

«КЛУБ ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ»

Личное и групповое туристское снаряжение

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Практические занятия

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

Питание в туристском походе

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Практические занятия

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

Подготовка к походу, путешествию

Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практические занятия

Разработка маршрута похода.

Подведение итогов похода

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Особенности других видов туризма (по выбору)

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

особенности подготовки похода;

особенности личного и общественного снаряжения; техника и тактика вида туризма.

Соревнования по туризму

Работа службы дистанции соревнований.

Состав службы дистанции и обязанности ее членов. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, постановка ее на местности.

Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями.

Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение

Практические занятия

Участие в планировании дистанции.

Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

Топография и ориентирование

Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Соревнования по ориентированию.

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

Основы медицинских знаний

Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой медицинской помощи

Индивидуальная аптечка спасателя. Комплект медицинский транспортировочный. Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки и комплекта медицинского транспортировочного: инъекции, тампонада носа, помощь при рвоте, переноска больных, пользование воздухом.

Первая медицинская помощь

Инъекции: назначение, виды. Скорость реагирования организма. Необходимый набор оборудования для проведения инъекции. Технология инъекции. Препараты, противопоказанные к данному виду инъекции. Введение препарата по схеме. Введение сывороток, анатоксинов, антибиотиков.

Тампонада носа. Показания. Виды тампонады (передняя, задняя). Методика.

Практические занятия

Проведение инъекций, искусственного дыхания.

Приемы транспортировки пострадавшего

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

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Специальная подготовка

Город как источник опасности

Особенности города как среды, созданной человеком (нарушение межличностных связей, скопление людей). Наличие зон повышенной опасности (транспортные коммуникации, места массового отдыха, развлечения и зрелищ и т.д.).

Окружающая среда и опасности повседневной жизни

Понятия об опасных и вредных факторах окружающей среды. Источники опасных и вредных факторов на улице, дома, в природе.

Практические занятия

Применение подручных средств пожаротушения, практика пользования техническими

средствами пожаротушения, профилактика и оказание помощи при поражении электротоком, оказание помощи при отравлениях, оказание первой помощи утопающему.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Краткая характеристика стихийных бедствий, наиболее опасных для данного региона, их физическая сущность, причины возникновения, характер и стадии развития. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Способы обеспечения безопасности человека, правила поведения и действия при стихийных бедствиях.

Практические занятия

Отработка способов повышения защитных свойств дома (квартиры, класса) от проникновения радиоактивной пыли и сильнодействующих веществ, обеспечения безопасности человека при стихийных бедствиях, авариях и катастрофах, радиоактивном загрязнении.

Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте

Современный транспорт — источник повышенной опасности. Степень риска при

различных способах передвижения.

Общественный транспорт (автобус, трамвай, троллейбус, метро). Технические средства обеспечения безопасности пассажиров. Правила дорожного движения. Дорожно-транспортные происшествия: причины возникновения и последствия. Первая помощь пострадавшему в ДТП.

Практические занятия

Отработка мероприятий по защите в наземном и подземном городском транспорте, практика пользования средствами защиты и спасения на железнодорожном, водном и воздушном транспорте.

Экстремальные ситуации криминогенного характера

Город как источник социальной опасности (нарушение межличностных связей, скопление людей и материальных ценностей). Формы социально опасного поведения людей, зоны повышенной криминогенной опасности (вокзалы, парки и другие места скопления людей).

Проблемы экологической безопасности

Природные и техногенные экологические катастрофы, землетрясения, наводнения, извержение вулканов, пожары. Прогнозирование. Преодоление природных катастроф и их последствия.

Практические занятия

Участие в природоохранных, экологических мероприятиях, работах по восстановлению и обустройству памятников природы, культуры и архитектуры.

Юридические и правовые основы спасательной деятельности

Законы о гражданской обороне и защите жизнедеятельности населения.

Законы о статусе спасателя. Система РСЧС, ее назначение и механизмы реализации.

Экономические механизмы регулирования системы мер обеспечения безопасности производства и жизнедеятельности населения.

Работа в индивидуальных средствах защиты

Средства защиты органов дыхания. Классификация индивидуальных средств защиты органов дыхания. Гражданские и промышленные противогазы, их назначение, устройство и порядок применения. Респираторы, их назначение и применение.

Практические занятия

Выполнение нормативов и правил надевания средств индивидуальной защиты. Приборы радиационной и химической разведки, работа с ними.

Календарно-тематическое планирование курса занятий внеурочной деятельности

«КЛУБ ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ»

№	Тема занятия	Кол-во часов	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 одно-трехдневного похода, требования к нему	3 неделя	
4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1	Спортивный клуб	Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные	4 неделя	

				требования к месту привала и бивака.		
5	Подготовка к походу, путешествию	1	Спортивный клуб	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода	5 неделя	
6	Туристские должности в группе	1	Спортивный клуб	Должности в группе постоянные и временные..	6 неделя	
7	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.	7 неделя	
8	Подведение итогов туристского похода	1	Спортивный клуб	Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат	8 неделя	
9	Понятие о топографической и спортивной карте	1	Спортивный клуб	Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.	9 неделя	
10	Условные знаки	1	Спортивный клуб	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам.	10 неделя	
11	Ориентирование по горизонту, азимут	1	Спортивный клуб	Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж).	11 неделя	
12	Компас. Работа с компасом	1	Спортивный клуб	Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.	12 неделя	
13	Способы ориентирования	1	Спортивный клуб	Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.	13 неделя	
14	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.	14 неделя	

15	Личная гигиена туристов, профилактика различных заболеваний	1	Спортивный клуб	Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур.	15 неделя	
16	Личная гигиена туристов, профилактика различных заболеваний		Спортивный клуб	Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.	16 неделя	
17	Личная гигиена туристов, профилактика различных заболеваний	1	Спортивный клуб	Разучивание комплекса гимнастических упражнений.	17 неделя	
18	Походная медицинская аптечка.	1	Спортивный клуб	Формирование походной медицинской аптечки	18 неделя	
19	Основные приемы оказания первой помощи.	1	Спортивный клуб	Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.	19 неделя	
20	Основные приемы оказания первой помощи.	1	Спортивный клуб	Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.	20 неделя	
21	Основные приемы оказания первой помощи.	1	Спортивный клуб	Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.	21 неделя	
22	Основные приемы оказания первой помощи.	1	Спортивный клуб	Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания.	22 неделя	
23	Основные приемы оказания первой помощи.	1	Спортивный клуб	Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.	23 неделя	
24	Приемы транспортировки пострадавшего	1	Спортивный клуб	Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.	24 неделя	
25	Соревнования по ориентированию	1	Спортивный клуб	Подготовка к участию в соревнованиях.	25 неделя	

26	Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой медицинской помощи	1	Спортивный клуб	Индивидуальная аптечка спасателя. Комплект медицинский транспортировочный.	26 неделя	
27	Город как источник опасности	1	Спортивный клуб	Особенности города как среды, созданной человеком. Наличие зон повышенной опасности.	27 неделя	
28	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	1	Спортивный клуб	Понятия об опасных и вредных факторах окружающей среды. Источники опасных и вредных факторов на улице, дома, в природе.	28 неделя	
29	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	1	Спортивный клуб	Краткая характеристика стихийных бедствий, наиболее опасных для данного региона.	29 неделя	
30	Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте	1	Спортивный клуб	Современный транспорт — источник повышенной опасности. Степень риска при различных способах передвижения.	30 неделя	
31	Экстремальные ситуации криминогенного характера	1	Спортивный клуб	Город как источник социальной опасности. Формы социально опасного поведения людей, зоны повышенной криминогенной опасности	31 неделя	
32	Проблемы экологической безопасности	1	Спортивный клуб	Природные и техногенные экологические катастрофы	32 неделя	
33	Юридические и правовые основы спасательной деятельности	1	Спортивный клуб	Законы о гражданской обороне и защите жизнедеятельности населения. Законы о статусе спасателя. Система РСЧС, ее назначение и механизмы реализации.	33 неделя	
34	Работа в индивидуальных средствах защиты	1	Спортивный клуб	Средства защиты органов дыхания	34 неделя	