

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 Юные 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 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»**

##### ***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 инъекций. Технология инъекций. Препараты, противопоказанные к данному виду инъекций. 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, волокуш 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 зреищ 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 однотрехдневного 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 топознаков 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 первой помощи.	1	Спортивный клуб	Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.	19 неделя	
20	Основные приемы первой помощи.	1	Спортивный клуб	Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.	20 неделя	
21	Основные приемы 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 первой помощи.	1	Спортивный клуб	Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания.	22 неделя	
23	Основные приемы 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	