

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная разноуровневая программа «Я - спасатель» позволяет обеспечить доступность, качество и вариативность дополнительного образования, его востребованность с учетом реальных запросов потребителей услуг, предоставляет возможность занятий по программе для разных групп детей с разным уровнем подготовленности, независимо от возраста, социального положения, состояния здоровья, имеющегося уровня образования и места проживания.

Разноуровневая дополнительная общеобразовательная программа направлена на формирование и развитие физических способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени и обеспечивает адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

.

Авторская дополнительная общеобразовательная программа «Я - спасатель» составлена в соответствии с:

-Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ

«Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;

-Национальный проект «Образование», утвержденный протоколом президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3 сентября 2018 года № 10;

-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196;

-Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467;

 -Концепция внедрения целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Курской области в 2020 – 2022 годах, утвержденная постановлением Администрации Курской области от 15.08. 2019 года № 765-па;

 - методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

 - методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально - психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребности;

- Положением о модели обеспечения доступности дополнительного образования детей «Разноуровневые дополнительные общеобразовательные программы»;

-Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Михайловская средняя общеобразовательная школа Железногорского района Курской области».

Дополнительная общеобразовательная разноуровневая программа «Я - спасатель» является программой физкультурно-спортивной направленности. Реализация программы будет проходить на базе МКОУ «Михайловская средняя общеобразовательная школа» в Центре «Точка роста».

**Направления деятельности**

Разноуровневые дополнительные общеразвивающие программы

**Целевая аудитория**

* дети среднего школьного возраста;
* дети старшего школьного возраста.

**Единовременное вовлечение детей при реализации программы**

до 15 человек

**Актуальность**.

Актуальность программы обусловлена тем, что в условиях современного мира, повышения уровня опасности и роста технологических аварий и катастроф необходимо совершенствование знаний и умений в области обеспечения личной и общественной безопасности. Для этого необходимо расширение знаний безопасности жизнедеятельности со школьного уровня, до уровня специальной подготовки в условиях кружковой деятельности. Данная программа дает возможность наиболее емко дать знания в области безопасности и спасательного дела.

# Новизна программы

Настоящая программа предназначена для обеспечения процесса обучения школьников, приобретения ими необходимых знаний, ознакомления с научно-техническими и практическими задачами, приобретения навыков самостоятельного решения и практического применения теоретических знаний в различных чрезвычайных ситуациях, оказания первой доврачебной помощи, расширения кругозора, укрепления здоровья.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. По форме организации является кружковой.

# Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы призвана расширить кругозор ребенка и дать ему соответствующую возрасту адекватную картину мира, подготовить его к действиям в чрезвычайных ситуациях, привить практические навыки оказания пострадавшим первой доврачебной помощи, изучить правила противопожарной и дорожной безопасности, вести здоровый образ жизни.

# Отличительные особенности программы

Специфику программы обусловливает сочетание практико-ориентированных занятий с различными практическими тренингами. В программу входят разделы по изучению поведения в ЧС, по пожарной безопасности, дорожной безопасности, первой медицинской помощи, общей физической подготовке.

Социально психологически развитый человек в жизни, труде, межличностных отношениях руководствуется цивилизованными моральными и правовыми нормами, социальными ценностями, принятыми в данном обществе. Он ориентирован на гармоничное решение проблем своей жизни, обеспечение ее духовной и материальной полноты. Ему важно не только что он делает, но и как он это делает (творчески, качественно, красиво). Ответственный, трудолюбивый, добросовестный, оптимистично настроенный человек не боится трудностей, достойно переносит неудачи, в экстремальных ситуациях поступает в соответствии с нормами морали и совести. Социально развитая личность психологически интегрирована в общество, в котором она живет, что проявляется в ее гражданственности, патриотизме.

Важное социально-психологическое свойство личности, способствующее успешности в жизни, - это способность объективной оценки самого себя в обществе. Весьма существенной характеристикой человека и его поведения является групповая интегрированность, осознание себя как члена определенного социального слоя, группы.

Недостаточная подготовленность к экстремальным ситуациям может привести к тяжелым, а порой и трагическим последствиям. Чтобы избежать их, необходимо:

* знать виды экстремальных ситуаций, их особенности;
* уметь выполнять необходимые действия, не ухудшая их качество под влиянием своего психического состояния и необычных обстоятельств экстремальных ситуаций;
* уметь выполнять особые действия, сообразные специфике конкретных экстремальных ситуаций;
* обладать специально развитыми качествами, повышающими способность к успешным действиям в специфичных экстремальных ситуациях, наиболее вероятных в жизни и деятельности;
* обладать повышенной экстремальной устойчивостью, чтобы безопасно выходить из экстремальных испытаний без негативных последствий для дела, жизни и здоровья;
* быть способным настойчиво, невзирая на трудности, реализовать

свои намерения, наступательно преобразуя обстоятельства экстремальной ситуации и гибко управляя своим поведением.

Не подлежит сомнению, что хорошо подготовленный к экстремальным ситуациям человек более уверен в себе, чем неподготовленный. Осознание собственной неподготовленности, неумелости - источник волнения и паники даже там, где для них нет оснований. Подготовленный человек лучше разбирается в особенностях возникающих ситуаций, более правильно оценивает их, предвидит развитие событий, тем самым не позволяет застать себя врасплох и не вынужден действовать впопыхах. Подготовленный человек действует спокойнее, допускает меньше ошибок и промахов, не создает себе по незнанию дополнительные трудности.

# Адресат программы.

Программа адресована детям от 11 до 17 лет.

# Условия набора учащихся.

Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

# Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на один учебный год. 35 недели. В неделю 2 занятия. Всего 70 часов.

**Форма обучения по Программе** – очная.

# ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы**:

Формировать у детей сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности, практические навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях, навыки оказания первой медицинской помощи, стремление к здоровому образу жизни, совершенствовать морально-психологическое состояние и физическое развитие.

# Задачи:

**Обучающие:**

 - обучить учащихся действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения, либо как средства избирательного воздействия на развитие отдельных физических качеств, способностей;

* обучить навыкам оказания первой доврачебной помощи;
* совершенствовать двигательные умения и навыки прикладного характера;
* развивать двигательные качества на основе общей физической подготовленности;
* изучить правила пожарной безопасности, ПДД.

# Развивающие:

* всестороннее совершенствовать личностные качества: психологическая устойчивость, физическая сила, выносливость, быстрота принятия решений, наличие необходимых знаний и навыков, позволяющих успешно действовать в экстремальных ситуациях;
* развивать память, логическое мышление и мотивацию личности к познанию;
* развивать внимательность и осторожность.

# Воспитательные:

* + ориентация на труд, собственные усилия;
	+ удовлетворение потребности детей в общении;
	+ воспитание приоритета общественных ценностей.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

***Стартовый уровень***

*образовательные:*
– расширить знания, полученные в ходе освоения основных общеобразовательных программ;
– расширить знания обучающихся о медицине;
– формировать у обучающихся навыки самостоятельной творческой работы;
– формировать знания о здоровье как комплексной биосоциальной характеристике человека;
*развивающие:*
– развить интерес и мотивацию к здоровому образу жизни, формировать любовь к природе;
– развить положительную мотивацию здоровьесбережения, наблюдательность, инициативу;
воспитательные:
– воспитывать любовь к родному краю, трудолюбие, аккуратность и целеустремленность;
– прививать ценностное отношение обучающихся к здоровью и человеческой жизни.

***Базовый уровень***

*образовательные:*
– расширить и углубить знания об оказании первой помощи;
– изучить основные правила оказания первой помощи;
*развивающие:*
– предоставить каждому обучающемуся возможность для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его индивидуальных особенностей;
– развивать познавательные и творческие способности обучающихся;
– содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся;

*воспитательные:*
– продолжить формирование научного мировоззрения в области здоровья, воспитывать в каждом обучающемся творческую личность;
– вовлекать обучающихся в творческую и практическую деятельность по охране и восстановлению здоровья человека;
– воспитывать способность к сотрудничеству, взаимопониманию в коллективе, построению межличностных отношений.

***Продвинутый уровень***

*образовательные:*
– формировать навыки оказания первой медицинской помощи;
– формировать практические умения оказания первой медицинской помощи;
–учить применять на практике разнообразные методы исследования (наблюдение, измерение, эксперимент, мониторинг и т.д.);

*развивающие:*
–сформировать у обучающихся сознательно-ответственную позицию в отношении здоровья;
–развивать положительную мотивацию здоровьесбережения;
–предоставить каждому обучающемуся возможности для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его индивидуальных особенностей;

*воспитательные:*
– воспитывать у обучающихся валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств;
– ориентировать обучающихся на спектр профессий, связанных с естественными науками и их разнообразными прикладными направлениями;
– способствовать развитию межличностных отношений, контактности, доброжелательности;
– воспитывать способность к сотрудничеству, взаимопониманию в коллективе, построению межличностных отношений.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

**ОБОРУДОВАНИЕ:**

Тренажёр-манекен для отработки сердечно-лёгочной реанимации

Тренажёр-манекен для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей

Набор имитаторов травм и поражений

Шина лестничная

Воротник шейный

Табельные средства для оказания первой медицинской помощи

Коврик для проведения сердечно-лёгочной реанимации

**УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ:**

Печатные пособия

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ЛАПТИСТОВ**

**После окончания обучения должны знать:**

- правила оказания первой медицинской помощи;

- способы ИВЛ;

- правила наложение повязок.

**Уметь:**

- накладывать повязки;

- выполнять ИВЛ;

- выполнять удалять инородные тела из верхних дыхательных путей;

- выполнять транспортировку пострадавших.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Всегочасов | Теория | Практика |
| **1. Начальная специальная подготовка юного спасателя - 12часов** |
| 1.1. | Чрезвычайные ситуации природного и техногенногохарактера. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС. | 2 | 2 |  |
| 1.2. | Человек и окружающая среда. Условия автономногосуществования в природе. | 2 | 2 |  |
| 1.3. | Ориентирование в природных условиях. Способыориентирования. | 3 | 2 | 1 |
| 1.4. | Основы безопасного ведения спасательных работ.Оказание помощи людям в условиях природной среды. | 2 | 2 |  |
| 1.5. | Способы и основы выживания в различных ЧС. Средства оказания первой медицинской помощиспасателя. Состав аптечки. | 3 | 2 | 1 |
| **2. Безопасность дорожного движения- 10 часов** |
| 2.1. | Понятия об участниках дорожного движения. Видытранспорта. | 2 | 2 |  |
| 2.2. | Дорожные знаки. Сигналы светофора. | 2 | 2 |  |
| 2.3. | Правила безопасного дорожного движения пешеходови автотранспорта, пешехода и велосипедиста. | 2 | 2 |  |
| 2.4. | Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим вДТП. Травматический шок – первая помощь. | 3 | 2 | 1 |
| 2.5. | Конкурс юных знатоков правил дорожного движения.Конкурс рисунков. | 3 | 2 | 1 |
| **3. Противопожарная безопасность- 12 часов** |
| 3.1. | . Что такое огонь? Общие понятия о пожаре. | 2 | 2 |  |
| 3.2. | Условия и причины возникновения пожаров.Последствия пожаров. Характер и сила пожаров. | 2 | 2 |  |
| 3.3. | Правила пожарной безопасности в школе и в быту. | 4 | 2 | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Действия при возникновении пожара. Способы иметоды тушения пожаров. |  |  |  |
| 3.4. | Виды и типы пожарной техники. Огнетушители, видыогнетушителей. Огнетушители, назначение, подготовка к применению, правила пользования. | 4 | 3 | 1 |
| **4. Основы медицинских знаний- 15 часов** |
| 4.1. | Профилактика травматизма и заболеваний | 1 | 1 |  |
| 4.2. | Сердечная недостаточность. Оказание первой помощии проведение сердечно-лѐгочной реанимации. | 3 |  | 2 |
| 4.3. | Первая медицинская помощь при травмах | 8 |  | 8 |
| 4.4. | Первая медицинская помощь при острых состояниях инесчастных случаях | 2 | 1 | 1 |
| 4.5. | Безопасность на воде. Первая помощь при утоплении,способы проведения искусственного дыхания при утоплении. | 2 | 1 | 1 |
| **5. Общая физическая подготовка- 19 часов** |
| 5.1. | Краткие сведения о строении и функциях организмачеловека и влиянии на него физических упражнений | 1 | 1 |  |
| 5.2. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждениеспортивных травм на тренировках | 2 | 1 |  |
| 5.3. | Общая физическая подготовка | 17 |  | 17 |
|  | Итого:  | 68 | 32 | 36 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

1. **Начальная специальная подготовка юного спасателя**

Классификация чрезвычайных ситуаций.

Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, смерчи, цунами, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы).

Чрезвычайные ситуации техногенного характера (аварии, обрушения, пожары и др.). Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии, и др.).

Понятия опасных природных явлений, стихийных бедствий, аварий и катастроф. Понятия опасности и определение опасных факторов.

История человечества - борьба за выживание.

Крупнейшие исторически известные катастрофы (гибель Помпеи и др.) История создания спасательных служб в мире.

История создания спасательных служб на территории России.

Окружающая среда: природная, техногенная и бытовая. Взаимодействие человека впроцесса деятельности с окружающей средой, аксиома о потенциальной опасности процесса взаимодействия. Понятие о риске.

Научно-технический прогресс и вызываемые им последствия. Источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды (физические, химические, биологические и психогенные). Взаимодействие и трансформация загрязнений в окружающей среде, вторичные явления: смог, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почв, качества продуктов питания, разрушение технических сооружений. Источники, зоны действия и уровни энергетических загрязнений окружающей среды (парниковый эффект, электромагнитные поля, ионизирующие излучения, шум, вибрация ).

Электробезопасность при пользовании энергией в бытовых помещениях. Средства бытовой химии: правила пользования и оказание первой помощи при отравлениях и ожогах.

Необходимость создания системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций. Цели и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, управление и функционирование РСЧС, силы и средства РСЧС. Поисково-спасательные службы. Задачи системы обучения. Этапы и уровни подготовки спасателей. Формы и виды обучения спасателей

Табель оснащения поисково-спасательной службы. Экипировка спасателя. Технические средства. Транспортные и транспортировочные средства. Средства связи и сигнализации.

Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды. Использование подручних средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Использование специальных спасательных средств.

1. Безопасность дорожного движения

Элементы улиц и дорог. Дорожная разметка и дорожные знаки, сигналы светофора и регулировщика дорожного движения.

Практическая работа: изучение действий участников дорожного движения по конкретным дорожным знакам.

Правила для пешеходов и водителей транспортных средств. Виды перекрѐстков и правила разъезда на них. Ответственность за нарушение правил.

Практическая работа: разбор действий пешеходов и велосипедистов в конкретных дорожных ситуациях.

Разбор движения пешеходов и водителей транспортных средств на сложных перекрѐстках. Правила движения для велосипедистов. Порядок движения группы велосипедистов. Разбор дорожной обстановки на маршруте, определение опасных для движения мест. Особенности устройства велосипеда. Назначение основных частей велосипеда. Физические основы устойчивости двухколѐсного велосипеда. Особенности маневрирования на велосипеде в условиях площадки для фигурного вождения велосипеда. Освоение приѐмов безопасного падения.

Изучение правил дорожного движения. Разбор реальных ситуаций, имеющих место в практике дорожного движения.

Состав и назначение автоаптечки. Классификация возможных травм и первая доврачебная помощь пострадавшим в дорожно-транспортном происшествии (ДТП). Обработка ран и способы остановки кровотечения. Виды перевязочных средств и правила наложения повязок. Правила транспортировки пострадавших.

Практическая работа: отработка различных приѐмов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

2. Противопожарная безопасность

Понятие о физико-химических основах горения. Огонь — друг и враг человека, какую пользу приносит огонь человеку, как человек научился управлять огнѐм. Последствия пожаров в жилых домах и других зданиях. Почему надо знать и строго соблюдать меры предосторожности в обращении с огнѐм; недопустимость игр детей с огнѐм. Основные причины пожаров. Основы профилактики пожаров. Предупреждение травматизма и несчастных случаев во время пожаров. Рассказы о некоторых крупных пожарах.

Освоение умений и навыков профилактики пожарной безопасности в образовательных и культурно-зрелищных учреждениях, в быту. Правила содержания зданий и помещений, виды и назначение путей эвакуации при пожаре. Движение во время эвакуации. Требования к содержанию эвакуационных путей. Анализ причин гибели людей при пожарах.

Практическая работа: проверка состояния средств пожаротушения в данном образовательном учреждении.

Элементарные способы тушения возгораний. Эвакуация из пожарной зоны.

Правила действия в случае возникновения пожара. Практическое освоение приѐмов тушения возго- раний. Освоение навыков эвакуации при пожаре.

Практическая работа: тренинги по правильному использованию средств пожаротушения Ознакомление с основными статьями Кодекса об административных правонарушениях в Российской Федерации. Административная ответственность граждан, должностных, юридических лиц за нарушения требований пожарной безопасности.

Практическая работа: подготовка иллюстративных материалов для проведения бесед по профилактике пожарной безопасности дома и в образовательных учреждениях.

Освоение знаний и умений в области противопожарной защиты и тушения пожаров. Назначение, область применения автоматических систем пожаротушения и сигнализации. Основные параметры станции пожарной сигнализации. Принцип действия, устройство систем водяного, пенного, газового, порошкового пожаротушения. Назначение и устройство систем оповещения и управления эвакуацией.

Виды, назначение, правила содержания и порядок применения первичных средств тушения пожаров. История возникновения и развития огнетушащих веществ. Технические характеристики огнетушащих веществ. Классификация огнетушителей, область их применения. Выбор огнетушащих веществ при тушении различных материалов. Пожарная техника и пожарно-техническое вооружение.

1. Основы медицинских знаний

Травмы и заболевания характерные в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике.

Инфекционные заболевания характерные в природной среде, причины их возникновения и механизм передачи. Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Проведение осмотра пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса).

Средства оказания первой медицинской помощи:

состав медицинской аптечки: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика.

Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д.

Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств.

Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

Практические занятия

Комплектование медицинской аптечки. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.

Первая медицинская помощь при травмах:

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях.

Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении.

Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой

медицинской помощи при травмах.

Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах.

Правила и способы транспортировки пострадавшего. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего.

Практические занятия

Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности. Тренировка приемов на тренажерах «Максим».

Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях:

Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей.

Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи. Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.

Причины и признаки поражения электротоком и молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией.

Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов.

Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи. Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи.

Причины и признаки попадания инородных тел в глаза, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи.

Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Причины потери сознания и остановки сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца).

Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке.

Причины и признаки обморока, правила оказания помощи. Практические занятия

Демонстрация и отработка правильной последовательности действий на тренажерах

«Максим», «Гоша».

Первая медицинская помощь при отравлениях:

Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи.

Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи.

Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.

# Общая физическая подготовка

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Костно–связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3––5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину с места и с разбега.

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Классы | 8 | 9 | 10 | 11 |
| По программе | 35 | 34 | 35 | 34 |
| По тематическому планированию | 35 | 34 | 35 | 34 |

**Тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема  | Количество часов/практическая работа (оценивается, не оценивается, оценивается выборочно) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел 1. Безопасность во время пребывания в различных средах** | **16** |
| 1 | Глава 1. Пожарная безопасность *Пр/р №1 «Составление плана своего поведения на случай возникновения пожара в школе, дома, общественном месте»* | 3Не оценивается |
| 2 | Глава 2. Безопасность на дорогах | 3 |
| 3 | Глава 3. Безопасность на водоемах *Пр/р №2 «Правила само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде»* Практическая работа проводится с использованием оборудования: *Тренажёра-манекена для отработки сердечно-лёгочной реанимации, Табельных средств для оказания первой медицинской помощи, Коврика для проведения сердечнолёгочной реанимации поставленных в «Точки роста».* Для организации качественной практической работы рекомендуем использовать заготовленные схемы и памятки по диагностированию различных видов травм и оказанию помощи в разных ситуациях. Необходимо заранее обсудить, четко прописать критерии правильности выполнения практических навыков, ознакомить с ними обучающихся, важно дать возможность обучающимся принять участие в определении критериев. | 3 Не оценивается |
| 4 | Глава 4. Экология и безопасность | 2 |
| 5 | Глава 5. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их возможные последствия *Пр/р №3 «Составление алгоритма своего поведения во время характерной чрезвычайной ситуации техногенного характера, возможной в регионе своего проживания»* | 5Не оценивается |
| **Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций** | **7** |
| 6 | Глава 6. Обеспечение защиты населения от чрезвычайных ситуаций *Пр/р №4 «Правила безопасного поведения в условиях различных чрезвычайных ситуаций техногенного характера»* | 4Не оценивается |
| 7 | Глава 7. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера | 3 |
| **Раздел 3.Основы медицинских знаний и здорового образа жизни** | **10** |
| 8 | Глава 8. Основы здорового образа жизни и его составляющие | 7 |
| 9 | Глава 9. Первая помощь при неотложных состояниях *Пр/р №5 «Оказание ПМП при отравлениях АХОВ»* *Пр/р №6 «Оказание ПМП при травмах»* *Пр/р №6 «Оказание ПМП при травмах»* Практические работы проводятся с использованием оборудования: *Набора имитаторов травм и поражений, Шины лестничной, Воротника шейного, Тренажёра-манекена для отработки сердечно-лёгочной реанимации, Табельных средств для оказания первой медицинской помощи, Коврика для проведения сердечнолёгочной реанимации, поставленных в «Точки роста».* Для организации качественной практической работы рекомендуем использовать заготовленные схемы наложения повязок, бинты, необходимые имитаторы и памятки по диагностированию различных видов травм и оказанию помощи в разных ситуациях. Оборудование и задания можно разложить на несколько столов и группы школьников по принципу «ВЕРТУШКИ» отработают необходимые навыки. Задания можно чередовать на разных столах - практические /теоретические. Необходимо заранее обсудить, четко прописать критерии правильности выполнения практических навыков, ознакомить с ними обучающихся, важно дать возможность обучающимся принять участие в определении критериев. По возможности можно использовать для оценки правильности выполнения заданий «Консультантов» из числа хорошо подготовленных ребят, а также видеосъемку, для последующего анализа действий каждого обучающегося. Видеооператора можно назначить или выбрать по желанию в каждой группе. Результаты практикума могут быть использованы при проведении промежуточной аттестации. | 3Оценивается частично Оценивается частично Оценивается частично  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10 | Промежуточная аттестация  | 2 |

**Тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема  | Количество часов/практическая работа (оценивается, не оценивается, оценивается выборочно) |
| **Раздел 1. Основы комплексной безопасности населения Российской Федерации** | **24** |
| 1 | Глава 1. Национальная безопасность России в современном мире. | 4 |
| 2 | Глава 2. ЧС природного и техногенного характера и национальная безопасность России | 3 |
| 3 | Глава 3. Современный комплекс проблем безопасности социального характера и национальная безопасность России | 3 |
| 4 | Глава 4. Организационные основы по защите населения страны от ЧС мирного и военного времени  | 3 |
| 5 | Глава 5. Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации по защите населения от ЧС мирного и военного времен | 5 |
| 6 | Глава 6. Основы государственной политики по организации борьбы с терроризмом и наркобизнесом | 6 |
| **Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**  | **10** |
| 7 | Глава 7. Основы здорового образа жизни | 3 |
| 8 | Глава 8. Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье | 3 |
| 9 | Глава 9. Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья | 2 |
| 10 | Глава 10. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи Практические работы проводятся с использованием оборудования: *Набора имитаторов травм и поражений, Шины лестничной, Воротника шейного, Тренажёра-манекена для отработки сердечно-лёгочной реанимации, Табельных средств для оказания первой медицинской помощи, Коврика для проведения сердечно-лёгочной реанимации, Тренажёра-манекена для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей, поставленных в Точки роста.*  В 9 классе можно предложить обучающимся самостоятельно с помощью предложенного оборудования смоделировать Ситуационную задачу «Возникновение травмы» и разработать план по оказанию помощи с критериями правильности выполнения. Затем разыграть ситуацию по ролям. Результаты практикума могут быть использованы при проведении промежуточной аттестации. | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 11 | Промежуточная аттестация  | 1 |

**Материально-техническое обеспечение занятий**

# Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь :

# Кабинет.

Тренажер-манекен для отработки сердечно-легочной реанимации-1 шт.

Тренажер-манекен для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей.-1 шт.

Набор имитаторов травм и поражений.-1 шт.

Шина складная.-1 шт.

Воротник шейный.-1 шт.

Табельные средства для оказания первой медицинской помощи.-1 шт.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**Нормативно-правовое основание разработки программы:**

* + Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
	+ Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);
	+ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
	+ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №

41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

* + Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.)

# Для педагогов:

1. Образовательные программы для системы дополнительного образования детей «Туризм и краеведение».
2. Дополнительная образовательная программа «ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ» -Левченко Т.А.
3. Примерна учебная программа детского объединения участников движения «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»
4. Виноградов А.В., Шаховец В.В. Медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях. М.:1996.(Библиотечка журнала «Военные знания»).
5. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
6. Вознесенский В.В., Зайцев А.П. Сильнодействующие ядовитые вещества. Технические жидкости. Ртуть. М., 1996.(Библиотечка журнала «Военные знания»).
7. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001 – 2005 годы». М.: Российский государственный военный историко- культурный центр при Правительстве РФ, 2001.

# Интернет-ресурсы:

Иностранные

1. NFPA Kids - URL: <http://www.sparky.org/>
2. Rescue Fire safety for kids - URL: [http://www.firesafetyforkids.org](http://www.firesafetyforkids.org/)
3. SmokeyBear - URL: https://smokeybear.com/en Отечественные
4. ПДД 2018 онлайн России [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.pddrussia.com/>- Название с экрана. – Рус. яз.
5. Для населения [Электронные ресурсы] / МЧС России – Режим доступа: <http://www.mchs.gov.ru/dop/info/individual>
6. «Спас – экстрим» - Режим доступа <http://www.spas-extreme.ru/>
7. Азбука безопасности - Режим доступа: <http://azbukabezopasnosty.ru/>
8. Методическая копилка Учителя, воспитателя, родителя - Режим доступа: <http://www.zanimatika.narod.ru/OBJ3.htm>
9. Дети01: информационно-образовательный портал – Режим доступа: [www.deti01.ru](http://www.deti01.ru/)