

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Руководитель ЦОЦиГП: С.М. Чистополов  
08.09.2025



Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Юный спасатель»**  
(естественнонаучная направленность)

Возраст обучающихся: 12-13 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:  
Лесникова Татьяна Владимировна  
педагог ДО ЦТР

## **Раздел I. Пояснительная записка.**

История развития человеческого общества неразрывно связана с реальными чрезвычайными ситуациями природного, техногенного, эпидемиологического, социального характера. Нередко чрезвычайные ситуации становились причиной гибели и страданий людей, уничтожения материальных ценностей, изменения окружающей природной среды, привычного уклада жизни. Иногда чрезвычайные ситуации приводили к закату цивилизаций и государств, служили толчком в развитии народов и регионов. Крупномасштабные чрезвычайные ситуации приводили к подрыву экономических и политических систем, пересмотру вопросов взаимодействия человека и природы, человека и техники, людей между собой. Почти каждый день мы слышим из средств массовой информации, видим на экранах телевизоров и мониторов сообщения и сюжеты о катастрофах, авариях, бедствиях и других трагедиях. Но случается и так, что мы сами становимся свидетелем или участником какой-либо чрезвычайной ситуации, никто от этого не застрахован. И подрастающее поколение должно быть готово к таким ситуациям, к активным действиям в них, ведь профессиональная помощь не всегда может прибыть вовремя, а каждая выигранная секунда зачастую означает спасенную жизнь. Развитие технического прогресса и современная ситуация в стране обуславливает большое многообразие навыков, которыми должен обладать спасатель и предусматривает его всестороннюю развитость.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Юный спасатель» раскрывает основные из этих требований, уделяя внимание дальнейшему саморазвитию каждого из обучаемых, направлена на социальное развитие учащихся. Человек становится личностью постольку, поскольку он осознает себя. Его индивидуальность реализуется в жизненном процессе как множество образов, где проявляется его «Я».

Актуальность программы: нравственное воспитание личности не может рассматриваться в отрыве от социальных ожиданий человека и возможностей его самореализации. Здесь в полной мере действует формула: каково сегодняшнее общество – таково и молодежь, какова сегодняшняя молодежь – таково и завтрашнее общество.

Планирование изучаемого материала составлено таким образом, что учитывает мотивацию, интересы и возрастные особенности обучающихся. Также происходит рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей мира, направленное на осознание личной причастности к миру во всех его проявлениях, и ставящее обучающихся на уровень субъектов формируемых отношений.

Общественное значение результатов деятельности учащихся играет важную роль в их воспитании. Ведь развивающие и воспитательные возможности деятельности значительно возрастают, если она специально организуется как коллективная и творческая, если она направлена на удовлетворение потребностей общества и в то же время учитывает интересы и потребности обучающихся.

Освоение данной программы способствует осознанному выбору дальнейшего профиля, что в результате позволит обучающимся приобрести знания и умения в выбранной сфере трудовой деятельности.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Юный спасатель» по характеру изменений, внесенных учреждением согласно собственной образовательной концепции – модифицированная; направление развития личности – социальное; форма организации – групповая; по нормативным срокам реализации – годовая; по структуре – линейная; по возрастному уровню детей – 12-13 лет.

Программа рассчитана на 1 час в неделю, занятия по группам до 10 человек с использованием оборудования Центра «Точка роста».

## **Цели и задачи**

В своей предметной ориентации предлагаемая программа направлена на достижение следующих целей:

- усвоение учащимися правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание ими важности укрепления, сохранения и защиты своего здоровья как личной и общественной ценности;
- антиэкстремистское и антитеррористическое мышление и поведение учащихся, их нетерпимость к действиям и намерениям, представляющим угрозу для жизни человека;
- отрицательное отношение учащихся к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, табакокурению и употреблению алкогольных напитков;
- готовность и стремление учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Организация и проведение занятий по предлагаемой программе позволяют создать благоприятные условия для личностного и познавательного развития учащихся.

Курс предназначен для решения следующих задач:

- освоение учащимися знаний о здоровом и разумном образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- обучение школьников умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую помощь;
- развитие у обучаемых качеств личности, необходимых для ведения здорового и разумного образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитание у учащихся культуры безопасности жизнедеятельности, чувства ответственности за личную и общественную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- формирование у школьников антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

### **Ценностные ориентиры**

В курсе предполагается понимание и принятие учащимся основных человеческих ценностей, которые осуществимы в случае его полной безопасности. Это:

- **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения ЗОЖ в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье..
- **Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой деятельности и жизни.
- **Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек
- **Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- **Ценность добра** - направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявлении высшей человеческой способности – любви.
- **Ценность семьи** – как первой и самой значимой для развития ребенка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- **Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и другим людям.
- **Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, в осознанном желании служить Отечеству.
- **Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;
- формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;
- развитие правового мышления и компетентности при решении моральных проблем, формирование моральных качеств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения, потребности соблюдать нормы здорового и разумного образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

### **Метапредметные результаты:**

#### ***1) регулятивные***

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение согласовывать свои действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;
- умение оценивать собственные возможности при выполнении учебных задач в области безопасности жизнедеятельности и правильность их решения;

#### ***2) познавательные***

- овладение навыками принятия решений, осознанного выбора путей их выполнения, основами самоконтроля и самооценки в учебной и познавательной деятельности;
- умение формулировать понятия в области безопасности жизнедеятельности, анализировать и выявлять причинно-следственные связи внешних и внутренних опасностей среды обитания и их влияние на деятельность человека;

#### ***3) коммуникативные***

- умение воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни, опасных и чрезвычайных ситуациях;

- освоение приемов действий и способов применения средств защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- умение работать индивидуально и в группе, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение правильно применять речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей при решении различных учебных и познавательных задач;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;
- формирование и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

#### Предметные результаты :

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;
- понимание значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности для личности и общества;
- формирование установки на здоровый и разумный образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение и нанесение иного вреда здоровью;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций и их последствий для личности, общества и государства;
- знание безопасного поведения в условиях опасных и ЧС, умение применять их на практике;
- умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

#### **По окончании занятий учащиеся научатся:**

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
- использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- оказывать первую помощь при растяжениях; при вывихах; при переломах; при ожогах;

- оказывать первую помощь при обморожениях; при отравлениях; при тепловом (солнечном) ударе.

## Раздел II. Учебно – тематический план.

| №<br>п/п | Тема                                                           | Количество часов |        |          |
|----------|----------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|
|          |                                                                | Всего            | Теория | Практика |
| 1        | Специальная подготовка                                         | 6                | 6      |          |
| 2        | Противопожарная подготовка                                     | 6                | 5      | 1        |
| 3        | Медицинская подготовка                                         | 7                | 2      | 5        |
| 4        | Экстремальные ситуации в природных условиях                    | 9                | 7      | 2        |
| 5        | Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи | 5                | 4      | 1        |
|          | Основы здорового образа жизни                                  | 1                | 1      |          |
|          | Всего:                                                         | 34               | 25     | 9        |

### Тематическое планирование занятий программы курса внеурочной деятельности «Юный спасатель» для 5 класса.

| №<br>п/п                         | Тема занятия                                                                                                                                                                                           | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Кол-во<br>часов | Дата        |             |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|-------------|
|                                  |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 | По<br>плану | По<br>факту |
| Специальная подготовка (6 часов) |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |             |             |
| 1.                               | Чрезвычайные ситуации (ЧС) мирного и военного времени. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС. Виды ЧС. ЧС природного характера. Правила поведения при ЧС природного характера. | Знакомство детей с профессией спасателя, с историей создания МЧС в России. Обсуждение функций МЧС. Примеры крупномасштабных спасательных работ. Классификация чрезвычайных ситуаций. Порядок действий при возникновении различных чрезвычайных ситуаций. Землетрясения, наводнение, снежные лавины, оползни, лесные пожары, град. Причины, последствия, меры защиты. | 1               |             |             |
| 2.                               | Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Правила поведения при ЧС техногенного характера.                                                                                                         | Понятие об авариях, катастрофах, взрывах, пожарах. Аварии и катастрофы на предприятиях, транспорте, на объектах жилищно-коммунального хозяйства. Причины, последствия, меры защиты.                                                                                                                                                                                  | 1               |             |             |
| 3.                               | Чрезвычайные ситуации бытового характера. Правила поведения при возникновении ЧС бытового характера.                                                                                                   | Понятие о ситуациях бытового характера: пожар в доме, в лифте, на балконе, во дворе. Правила поведения.                                                                                                                                                                                                                                                              | 1               |             |             |
| 4.                               | Чрезвычайные ситуации социального характера. Правила поведения при ЧС социального характера.                                                                                                           | Понятие об опасностях криминального характера. Сущность терроризма, его опасность, причины. Виды терроризма. Меры защиты от терроризма.                                                                                                                                                                                                                              | 1               |             |             |
| 5.                               | Выживание в природной среде.                                                                                                                                                                           | Выживание в природной среде. Организация жилья. Укрытия, питания,                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1               |             |             |

|                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |  |  |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|                                             | Организация жилья, питания, защиты в природных условиях.                                                                      | защиты в экстремальных природных условиях (жара, холод, условия задымленности) (практическое занятие). Основы передвижения по различной местности, основ выживания в различных климатических и природных условиях                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |  |  |
| 6.                                          | Выживание в природной среде. Определение места нахождения, защита от животных и насекомых.                                    | Определение места нахождения (ориентация) на местности. Защита от животных и насекомых. Перемещение в природной среде. Основы передвижения по различной местности, основ выживания в различных климатических и природных условиях.                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 |  |  |
| <b>Противопожарная подготовка (6 часов)</b> |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |  |  |
| 7.                                          | Общие понятия о пожаре. Условия и причины возникновения пожаров.                                                              | Пожарная служба и ее задачи. Основные направления деятельности. Развитие пожарной охраны в России. Что такое огонь. Какую пользу приносит огонь человеку, и как человек научился управлять огнем. Какой вред может причинить огонь. Последствия пожаров в жилых домах и других зданиях. Меры предосторожности при обращении с огнем. Недопустимость игр детей с огнем. Примеры тяжелых последствий пожаров, происшедших в результате детской шалости с огнем. Способы прекращения горения веществ и материалов. | 1 |  |  |
| 8.                                          | Характер и сила пожаров. Последствия пожаров.                                                                                 | Основные причины возникновения пожаров: детская шалость со спичками и другие виды детской шалости, не затушенные угли, шпак, зола. Новый год, сезон пожаров. Нарушение правил пожарной безопасности при эксплуатации электротехнических приборов, устройств. Костры. Курение.                                                                                                                                                                                                                                   | 1 |  |  |
| 9.                                          | Способы и методы тушения пожаров. Огнетушители, виды огнетушителей, назначение, подготовка к применению, правила пользования. | Первичные средства пожаротушения. Устройство внутренних пожарных кранов, порядок использования их для целей пожаротушения и ухода за ними. Вода, земля, песок - как средства пожаротушения. Применение этих средств в условиях горения тех или иных веществ и материалов. Ручные пенные, порошковые и углекислотные огнетушители. Краткие сведения об устройстве, принципе действия, области применения этих огнетушителей. Вода, земля, песок - как средства пожаротушения.                                    | 1 |  |  |
| 10.                                         | Самоспасение людей при пожарах.                                                                                               | Правила пожарной безопасности. Алгоритм поведения людей при пожаре. Рисунки на тему «Огонь не игра».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 |  |  |

|                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           |   |  |  |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 11.                                                          | Пожарная техника и её применение. Виды и типы пожарной техники.                                                                | Ознакомление с механизированными средствами тушения пожаров (мотопомпами, пожарными машинами).                                                                                                            | 1 |  |  |
| 12.                                                          | Составление плана эвакуации из различных зданий. Способы эвакуации.                                                            | Коллективная работа по составлению плана эвакуации. Правила вызова пожарных и сообщения о пожаре. Способы эвакуации из помещения. Тестирование на компьютере на знание правил пожарной безопасности.      | 1 |  |  |
| <b>Медицинская подготовка (7 часов)</b>                      |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           |   |  |  |
| 13.                                                          | Основы гигиенических знаний.                                                                                                   | Дать представление о гигиене                                                                                                                                                                              | 1 |  |  |
| 14.                                                          | Виды ран. Первая медицинская помощь при ранениях.                                                                              | Первая медицинская помощь при ранениях, кровотечениях и травматическом шоке.                                                                                                                              | 1 |  |  |
| 15.                                                          | Переломы. Первая медицинская помощь при переломах.                                                                             | Приемы оказания первой медицинской помощи, особенностей оказания первой медицинской помощи при переломах различной локализации, способы переноски и транспортировки пострадавших при различных переломах. | 1 |  |  |
| 16.                                                          | Растяжения, вывихи, ушибы. Первая медицинская помощь при растяжениях, вывихах, ушибах.                                         | Приемы оказания первой медицинской помощи, особенностей оказания первой медицинской помощи при вывихах и ушибах, способы переноски и транспортировки пострадавших.                                        | 1 |  |  |
| 17.                                                          | Травмы опорно – двигательного аппарата. Первая медицинская помощь при травмах опорно – двигательного аппарата.                 | Приемы оказания первой медицинской помощи, особенностей оказания первой медицинской помощи при травмах опорно – двигательного аппарата, способы переноски и транспортировки пострадавших.                 | 1 |  |  |
| 18.                                                          | Травмы грудной клетки и тазобедренного сустава. Первая медицинская помощь при травмах грудной клетки и тазобедренного сустава. | Приемы оказания первой медицинской помощи, особенностей оказания первой медицинской помощи при травмах грудной клетки, способы переноски и транспортировки пострадавших.                                  | 1 |  |  |
| 19.                                                          | Обморожение и ожоги. Первая медицинская помощь при обморожениях и ожогах.                                                      | Приемы оказания первой медицинской помощи, особенностей оказания первой медицинской помощи при обморожениях и ожогах, способы переноски и транспортировки пострадавших.                                   | 1 |  |  |
| <b>Экстремальные ситуации в природных условиях (9 часов)</b> |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           |   |  |  |
| 20.                                                          | ЭС в природе и причины их возникновения.                                                                                       | Понятие об опасной и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе (смена климатогеографических условий, резкое изменение природных условий, требующие экстренной                | 1 |  |  |

|     |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |  |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|     |                                                                                                                                                 | медицинской помощи заболевания или повреждения, вынужденное автономное существование) и их причины. Наиболее распространенные случаи вынужденного автономного существования: потеря ориентировки на местности, отставание от группы, авария транспортного средства в малонаселенной местности. Понятие о выживании.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |  |  |
| 21. | Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания. Психологические основы выживания на природе. Страх - главный психологический враг. | Причины, влияющие на поведение человека, факторы выживания. Группы факторов выживания: личностные, природные, материальные, постприродные. Понятие о стрессорах выживания. Различные стрессоры и способы их побороть. Свойства человеческой психики, помогающие выживать. Как развивать в себе полезные способности и черты (внимание и наблюдательность, ощущение и восприятие, память и мышление, установку на выживание). Как воспользоваться ими в условиях вынужденного автономного существования. Страх и его негативное влияние на человека в опасной ситуации. Паника и оцепенение как опасные состояния. Способы побороть страх. Как работа над собой повышает шансы выжить в экстремальных ситуациях. Систематическое воспитание воли. | 1 |  |  |
| 22. | Подготовка к походу и поведение в природных условиях. Надежные одежда и обувь                                                                   | Основные способы избежать экстремальных ситуаций в природных условиях. Подготовка к походу: обеспечение безопасности, распределение обязанностей, продуктов и снаряжения, выбор маршрута. Правила безопасного поведения на природе: соблюдение дисциплины, передвижение группой, внимательность, бережное отношение к природе, соблюдение границ полигона, поиск и запоминание ориентиров. Требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью (проветривание и просушивание) в походе. Особенности подготовки к походу в зимнее время.                                                                                                                                                                                               | 1 |  |  |
| 23. | Действия при потере ориентировки                                                                                                                | Основные правила поведения в случае, когда человек заблудился. Как вспомнить пройденный путь, оценить расстояние до источников звука и света, воспользоваться маркировкой маршрутов. Чего нельзя делать, если вы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |  |  |

|                                                                                 |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|                                                                                 |                                                           | заблудились. Определение направления по встречным дорогам и тропам, ручьям и рекам. Выход к населенному пункту в зимнее время по лыжне. Определение направления выхода при отставании в походе от группы.                                                                                                                                                                                          |  |  |  |
| 24.                                                                             | Способы ориентирования и определение направления движения | Ориентирование по компасу, по собственной тени, по звездам, по часам. Ориентирование по местным признакам: таянию снега, густоте травы, влажности земли, строению муравейника, расположению мхов и т. д. Движение по азимуту с использованием двух ориентиров.                                                                                                                                     |  |  |  |
| 25.                                                                             | Техника движения в природных условиях                     | Правила безопасного движения по склонам холмов и гор, вдоль ручья. Способы переправы через реку. Особенности передвижения в зимнее время: по снегу, руслам замерзших рек, по льду. Преодоление заболоченных участков.                                                                                                                                                                              |  |  |  |
| 26.                                                                             | Сооружение жилища, добыча и сохранение огня               | Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временного жилища в летнее и зимнее время (шалаш, навес, иглу). Особенности укрытий в горах. Выбор места и правила разведения костра (в том числе в ненастную погоду и зимнее время). Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров и их назначение. Способы разжигания и сохранения огня. |  |  |  |
| 27                                                                              | Обеспечение питанием и водой. Поиск и приготовление пищи  | Чувство голода и обеспечение питанием из резервов природы. Обеспечение водой из водоемов, снега, льда. Способы добывания воды, ее очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования. Кипячение воды и приготовление растительной пищи при отсутствии посуды. Способы приготовления на костре корней и клубней, рыбы, мелких животных. Основные правила рыбалки.          |  |  |  |
| 28                                                                              | Безопасность на водоемах. Первая помощь утопающему.       | Виды опасности на воде. Правила безопасного поведения на зимних водоемах (при передвижении по льду). Правила безопасного поведения на водоемах летом (при купании). Причины бедствий на воде. Признаки утопления. Оказание первой помощи при утоплении.                                                                                                                                            |  |  |  |
| <b>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи (5 часов)</b> |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |
| 29                                                                              | Средства оказания ПМП.                                    | Аптечка первой помощи (походная). Комплектование походной аптечки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |

|    |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |
|----|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    |                                  | лекарственными средствами и средствами оказания первой помощи. Использование лекарственных растений для оказания первой помощи.                                                                                                                              |  |  |  |
| 30 | Ожоги кожи.                      | Термический ожог. Степени ожогов и их признаки. Первая помощь при ожогах кожи. Солнечный ожог, его признаки и первая помощь при нем.                                                                                                                         |  |  |  |
| 31 | Тепловые и солнечные удары.      | Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Меры предупреждения их наступления                                                                                       |  |  |  |
| 32 | Охлаждения и обморожения.        | Понятие об обморожении. Степени обморожения и их признаки. Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении.                                                                                                                                        |  |  |  |
| 33 | Правильное питание – основа ЗОЖ. | Обмен веществ и энергии как основная функция организма человека. Калорийность продуктов питания. Суточная потребность человека в калориях. Соотношение расхода энергии к потребляемым калориям, избыток и недостаток их в рационе. Сбалансированное питание. |  |  |  |
| 34 | Итоговое занятие                 | Итоговое тестирование                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |

#### Используемая литература.

1. Байдородова Л.В., Индюков Ю.В. Методика обучения ОБЖ: методическое пособие. М.: Владос, 2003
2. Басова, Н. В. Педагогика и практическая психология. – Ростов н/Д: «Феникс», 1999. – 416 с.
3. Беспятова, Н. К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации / Н. К. Беспятова, Д. Е. Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 192 с.
4. Буторина, Т. С. Воспитание патриотизма средствами образования / Т. С. Буторина, Н. П. Овчинникова – СПб: КАРО, 2004. – 224 с.
5. Героико-патриотическое воспитание в школе: детские объединения, музеи, клубы, кружки, поисковая деятельность /Авт.-сост. Т. А. Орешкина. – Волгоград: Учитель, 2007. – 122 с.
6. Евлахов В. М. Основы безопасности жизнедеятельности. Методика проведения занятий в общеобразовательном учреждении: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2008
7. Евлахов В. М. Раздаточные материалы по основам безопасности жизнедеятельности. 5—9 классы. — М.: Дрофа 2010
8. Касимова, Т. А. Патриотическое воспитание школьников: Методическое пособие / Т. А. Касимова, Д. Е. Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2005. – 64 с.
9. Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: методическое пособие. — М.: Дрофа 2016
10. Латчук В. Н., Миронов С. К. Основы безопасности жизнедеятельности. Терроризм и безопасность человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2008
11. Латчук В.Н., Миронов С.К., Мишин Б.И. ОБЖ. Планирование и организация занятий в школе: методическое пособие. М.: Дрофа, 2002
12. Лебедева, О. В. Классные часы и беседы по воспитанию гражданственности: 5-10 классы. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 192 с.

13. Маслов А.Г., Марков В. В., Латчук В. Н., Кузнецов М. И., Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: учебник. — М.: Дрофа, 2016
14. Миронов С.К., Морзунова И.Б. Правила оказания ПМП: учебно-методическое пособие. М.: Спектр - М Экзамен, 2006
15. Михайлов А. А. Игровые занятия в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности». 5—9 классы: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2005
16. Николаев, Г. Г. Воспитание гражданских качеств подростков в детских общественных объединениях. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2004. — 134с.
17. Поляков В. В., Кузнецов М. И., Марков В. В., Латчук В. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс: учебник. — М.: Дрофа, 2015
18. Попова Г.П. ОБЖ 5 -8 классы. Школьный курс в тестах, играх, кроссвордах. - Волгоград: Учитель АСТ, 2006
19. Сборник материалов и методических рекомендаций по профилактике ДДТП. - Киров 2009
20. Цуканов И.П.: Подготовка учащейся молодежи к поисковой работе: организационно-методические и правовые основы. — Курск: Изд. VIP, 2008-313с.
21. Юности честное зерцало: Программы по нравственному воспитанию школьников, сценарии мероприятий / Авт.-сост. Т. М. Кумицкая, О. Е. Жиренко. — М.: 5 за знания, 2005. — 192 с.