

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбург
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя образовательная школа № 300 «Перспектива»
МАОУ СОШ № 300 «Перспектива»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 300 «Перспектива»
Протокол № 1 от «25» августа 2025 года



УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ № 300 «Перспектива»
С.Н. Сомов
Приказ № 209-1-О от «29» августа 2025 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 7814999)

курса внеурочной деятельности «Юный спасатель МЧС»

для обучающихся 5-7 классов

Екатеринбург, 2025

Пояснительная записка

Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины. Это обусловило формирование социального заказа на возрождение спасательского движения.

Проблема духовно-нравственного воспитания в условиях современного общества приобрела особое значение. Воспитание детей опирается на систему духовно-нравственных ценностей, сложившихся в процессе культурного развития России, таких как человеколюбие, справедливость, честь, совесть, воля, личное достоинство, вера в добро и стремление к исполнению нравственного долга перед самим собой, своей семьей и своим Отечеством. В Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России определен современный национальный воспитательный идеал. Это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Юный спасатель МЧС» предназначена для обучающихся 5-6 классов и рассчитана на два года обучения.

Программа призвана содействовать формированию социокультурной инфраструктуры, содействующей успешной социализации детей и интегрирующей воспитательные возможности образовательных, культурных, спортивных, военно-патриотических, экскурсионно-туристических и других направлений воспитательной деятельности.

Программа составлена с учетом требований нормативно-правовых документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении Федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее- СП2.4.3648-20);
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН1.2.3685-21);
- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №300 «Перспектива».

В ходе обучения обучающиеся должны изучить следующие темы:

- Организация деятельности МЧС;
- Основы медицинских знаний;
- Медицина экстремальных ситуаций;

- Самооборона;
- Начальная военная подготовка (НВП).

Актуальность. МЧС как одно из актуальных направлений модернизации образования на современном этапе, нацелено на возрождение в молодежной среде духа патриотизма, чести, ценности дружбы, гражданского достоинства, желания отстаивать независимость и величие своей Родины. В этой связи Программа направлена на всестороннее и интеллектуальное развитие личности, военно-патриотическое воспитание спасателей.

Отличительные особенности программы. Настоящая рабочая программа «Юный спасатель МЧС» тематической ориентацией не только на начальную военную подготовку, но и на начальную подготовку спасателей МЧС. Она ставит и решает актуальные вопросы социального и духовного развития обучающихся средних классов, оставаясь при этом в рамках требований современной школы.

Характерной особенностью данной программы является:

- изучение поисково – спасательных работ и приобретение навыков выживания в чрезвычайных ситуациях, умение оказывать само - и взаимопомощь;
- комплексное воздействие различных видов деятельности для раскрытия творческого потенциала личности;
- наличие в программе специальной подготовки, которая обеспечивает развитие специфических качеств, необходимых для достижения конкретного спортивного результата.

Условия реализации программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа – рабочая программа «Юный спасатель МЧС» рассчитана на обучающихся 5- 6 классов. Занятия проводятся по 2 академическому часа (2 урока в неделю), (68 часов в 5 классе, 68 часов в 6 классе).

Адресность программы. «Юный спасатель МЧС» адресована обучающим среднего школьного возраста 11- 13 лет.

Цель: патриотическое воспитание молодёжи, формирование патриотического сознания, психической и волевой готовности к патриотическому поведению, воспитание гражданственности;

Задачи программы:

Образовательные:

- Компенсация отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области истории Отечества и Вооруженных сил России;
- Практико-ориентированное изучение основ военной службы, организации деятельности МЧС, развитие интереса к воинским специальностям, специальности спасателя МЧС, формирование желания получить соответствующую подготовку, выработка готовности к будущему достойному служению обществу и государству;
- Приобщения школьников к национальной истории и духовной культуре через изучение истории МЧС;
- Ознакомление обучающихся с нормами поведения в обществе, формирование умения у обучающихся чувствовать себя уверенно в различных жизненных ситуациях.
- Подготовка обучающихся к быстрому и грамотному реагированию в случае чрезвычайных ситуаций.
- Формирование начальных знаний по работе спасателей МЧС, привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальной ситуации не только осуществить грамотные действия по самостоятельному спасению, но и оказывать помощь попавшим в беду людям.
- Формирование психологической готовности к военно-профессиональной деятельности, их физической готовности к овладению оружием и боевой техникой,

стойкому перенесению физических нагрузок, нервно-психических напряжений и неблагоприятных факторов боевой деятельности;

- Подготовка обучающихся к выполнению испытаний (тестов) по нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- Формирование стремления к здоровому образу жизни, знакомство обучающихся с основными правилами сбережения здоровья;
- Формирование представления о морально-этических нормах поведения в обществе, об особенностях этичного поведения на службе и в деловом мире;
- Формирование у обучающихся опыта доброжелательного отношения к окружающим, умения чувствовать себя уверенно в различных жизненных ситуациях;

Развивающие:

- Физическое развитие обучающихся, формирование навыков дисциплины, самоорганизации, чувства гражданственности, патриотизма и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
- Укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов боевой деятельности;
- Формирование высокой общей культуры юных спасателей через приобщение к искусству, духовным ценностям, традициям и раскрытие их творческого потенциала;
- Отработка приёмов обеспечения безопасности, формирование теоретических и практических знаний основ спасательного дела.
- Формирование практических навыков по строевой подготовке.
- Развитие и постоянное совершенствование физических качеств – выносливости, силы, быстроты, ловкости, прыгучести, гибкости;
- Владение навыками ускоренного передвижения, преодоления препятствий;
- Развитие культурного уровня обучающихся, формирование у них основ нравственных норм поведения, навыков дисциплины, самоорганизации, самоконтроля, самовоспитания;
- Развитие коммуникативных качеств личности, внимания, речи, потребности следить за своим внешним видом;
- Формирование высокой общей культуры спасателей через приобщение к искусству, духовным ценностям, традициям.

Воспитательные:

- Воспитание патриотизма, гражданственности, чувства ответственности за свою судьбу и судьбу своего поколения.
- Пропаганда и популяризация здорового и безопасного образа жизни в детской среде;
- Воспитание у обучающихся психической устойчивости, целеустремленности, силы воли, мужества, стойкости, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, чувства товарищества, чувства гордости, доброты, милосердия, взаимоуважения, бережного отношения к окружающему миру;
- Социальное становление, патриотическое воспитание и формирование активной гражданской позиции обучающихся;
- ПрофорIENTATION обучающихся на дальнейшую учебу (работу) в структурах МЧС и ВС РФ.
- Оказание помощи родителям (законным представителям) в воспитании и социальной защите подростков, формировании у них навыков самостоятельной жизни, адаптации к современным реалиям жизни, трудолюбия и целеустремленности.
- Воспитание уважительного и тактичного отношения к личности другого человека, самоуважения, веры в свои силы и творческие способности;

- Развитие у обучающихся желания самосовершенствования, стремления стать культурной, высоконравственной, гармонично развитой личностью, способной к социальной адаптации.

- Воспитание у обучающихся стремления быть порядочными людьми, что предполагает следование общечеловеческим ценностям и благородным идеалам.

Формы и режим занятий. Программа «Юный спасатель МЧС» предполагает групповые и индивидуальные занятия с обучающимися. Обучение, по данной программе осуществляется в форме традиционного занятия, комбинированного, зачетного занятия, соревнования, возможно использование ИКТ на различных платформах.

Программа предполагает изучение:

- организации деятельности МЧС;
- основ медицинских знаний;
- самообороны;
- НВП;
- организации деятельности МЧС;
- медицину экстремальных ситуаций;

Для полноценного освоения каждой темы наиболее оптимальным будет такое сочетание разных форм учебных занятий, при котором каждая из них привнесит новые элементы в теоретическую и практическую подготовку детей.

Формы организации деятельности обучающихся:

- фронтальная – одновременная работа всех учащихся;
- коллективная – организация творческого взаимодействия между всеми детьми;
- индивидуально-фронтальная – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповая – организация работы по малым группам; - в парах – организация работы по парам; - индивидуальная.

Возможные методы, используемые на занятиях в процессе обучения:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение, интеллектуальные игры и викторины, опрос, разъяснение, внушение, просьба и т.д.);
- наглядный (мультимедийные презентации, показ видеоматериалов (фильмов, мультфильмов, видео (виртуальных) экскурсий и др.), наблюдения, демонстрация педагогом изучаемых действий и т.д.);
- практический (тренинг, упражнения, соревнования, состязания, подвижные игры и т.д.).

Формы подведения итогов программы

Основной общеобразовательной общеразвивающей программы – рабочей программы «Юный спасатель МЧС» предусмотрены следующие **формы подведения итогов:** педагогическое тестирование, соревнования, спартакиады, матчи, турниры.

Результаты фиксируются в протоколах соревнований, спартакиад, матчей, турниров.

Планируемые результаты

Предметные:

- Знание своих прав и обязанностей и умение их использовать, прав и свобод человека и гражданина.
- Знание культуры внешнего вида, правил гигиены, правил поведения в общественных местах, правил дарения и приема подарков, особенностей этичного поведения на службе и в деловом мире.
- Умение правильно оценивать и корректировать поведение в соответствии с моральными нормами.
- Знание государственной символики Российской Федерации и её истории.
- Знание дней воинской славы и памятных дат Российской Федерации, городов Героев.
- Знание военной доктрины РФ, структуры ВС РФ, их предназначения и вооружения, воинских званий ВС РФ.

- Будут иметь представление о требованиях и нормах службы в рядах ВС РФ.
- Начальные знания основ работы спасателей МЧС, организации деятельности МЧС.
- Знания основных положений Внутреннего и Строевого уставов ВС РФ
- Умение выполнять строевые приёмы на месте и в движении, одиночно и в составе учебной группы (взвода) без оружия.
- Знания основ организации защиты от оружия массового поражения.
- Знание требований безопасности при обращении с оружием, правил поведения в тире.
- Знание видов масштабов, способов определения расстояния на карте, способов измерения расстояния на местности.
- Знание отличительных свойств и условных знаков топографических и спортивных карт, способов ориентирования на местности по карте и без карты.

Метапредметные:

Формирование регулятивных универсальных учебных действий (УУД):

- Организовывать свое рабочее место;
- Самостоятельно контролировать свое время и управлять им;
- Высказывать свое предположение (версию);
- Адекватно осуществлять оценку своей работы;
- Вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок;
- Способность к контролю своего физического состояния и совершенствованию физических способностей организма;
- Умение использовать новые знания с целью индивидуального развития;
- Умение работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции;
- Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, точность воспроизведения основных параметров движений;
- Формирование навыков поиска, выделения необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема), её обработки, анализа и передачи.
- Укрепление здоровья.

Формирование познавательных УУД:

- Расширенное и углубленное освоение учебных программ;
- Стремление и способность к самообразованию;
- Умение получать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога, и с использованием учебной литературы;
- Умение решать интеллектуальные и личностные задачи согласно возрастным особенностям;
- Умение строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- Расширение сферы принятия дополнительного образования;
- Опережающее развитие теоретического интеллекта и когнитивной сферы учащихся.
- Умение определять масштаб карты, измерять расстояние на карте, определять координаты точки на карте:
- Умение ориентироваться на местности по компасу, карте (схеме), местным предметам.

Формирование коммуникативных УУД:

- Опыт социальной адаптации в коллективе, развитие морально-нравственного, духовного и творческого потенциала личности, утверждение самооценки;

- Умение слушать и вступать в диалог, умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и педагогом;
- Умение управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- Формулировать собственное мнение и позицию, соблюдать корректность в высказываниях;
- Умение принимать и защищать свои решения, соблюдая правила речевого этикета;
- Умение взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций, сотрудничать в разных ситуациях, не создавать конфликтов и находить выходы из конфликтных ситуаций;
- Умение выражать мысли в соответствии с условиями коммуникации;
- Высокая степень социализации и общественной активности спасателей;
- Способность к групповому активному взаимодействию.

Личностные:

- Сформированность повышенной мотивации к обучению, высокого уровня воспитанности;
- Сформированность волевой и произвольной сферы учащихся;
- Выраженная сформированность нравственных качеств личности (взаимопомощь, взаимовыручка, навыки самоконтроля и самоорганизации, упорство и настойчивость, стремление к достижению цели, общительности, доброжелательности, аккуратности);
- Динамичное развитие эмоционального интеллекта как базы деятельной социализации личности;
- Сформированная патриотическая и гражданственная направленность самосознания и деятельности;
- Стремление к изучению и восприятию общепринятых нравственных норм и явлений художественной и эстетической культуры;
- Стремление к формированию собственного гармоничного облика;
- Уважение к своему народу, к другим народам, принятие ценностей других народов.

Образовательные:

- Практико-ориентированное изучение основ военной службы, организации деятельности МЧС, развитие интереса к воинским специальностям, специальности спасателя МЧС, формирование желания получить соответствующую подготовку, выработка готовности к будущему достойному служению обществу и государству;
- Подготовка обучающихся к быстрому и грамотному реагированию в случае чрезвычайных ситуаций.
- Формирование начальных знаний по работе спасателей МЧС, привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальной ситуации не только осуществить грамотные действия по самостоятельному спасению, но и оказывать помощь попавшим в беду людям.
- Формирование физической готовности спасателей к овладению оружием и боевой техникой, стойкому перенесению физических нагрузок, нервно-психических напряжений и неблагоприятных факторов боевой деятельности;
- Подготовка обучающихся к выполнению испытаний (тестов) по нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»);
- Формирование стремления к здоровому образу жизни, знакомство обучающихся с основными правилами сбережения здоровья;
- Формирование у обучающихся опыта доброжелательного отношения к окружающим, умения чувствовать себя уверенно в различных жизненных ситуациях;

Развивающие:

- Физическое развитие обучающихся, формирование навыков дисциплины, самоорганизации, чувства гражданственности, патриотизма и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
- Укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов боевой деятельности;
- Формирование высокой общей культуры юных спасателей через приобщение к искусству, духовным ценностям, традициям движения спасателей и раскрытие их творческого потенциала;
- Отработка приёмов обеспечения безопасности, формирование теоретических и практических знаний основ спасательного дела.
- Развитие и постоянное совершенствование физических качеств – выносливости, силы, быстроты, ловкости, прыгучести, гибкости;
- Владение навыками ускоренного передвижения, преодоления препятствий;
- Развитие культурного уровня обучающихся, формирование у них основ нравственных норм поведения, навыков дисциплины, самоорганизации, самоконтроля, самовоспитания;
- Развитие коммуникативных качеств личности, внимания, речи, потребности следить за своим внешним видом;
- Формирование высокой общей культуры спасателей через приобщение к искусству, духовным ценностям, традициям движения спасателей.

Воспитательные:

- Воспитание патриотизма, гражданственности, чувства ответственности за свою судьбу и судьбу своего поколения
- Пропаганда и популяризация здорового и безопасного образа жизни в детской среде;
- Воспитание у обучающихся психической устойчивости, целеустремленности, силы воли, мужества, стойкости, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, чувства товарищества, чувства гордости, доброты, милосердия, взаимоуважения, бережного отношения к окружающему миру;
- Социальное становление, патриотическое воспитание и формирование активной гражданской позиции обучающихся;
- ПрофорIENTATION обучающихся на дальнейшую учебу (работу) в структурах МЧС и ВС РФ.
- Оказание помощи родителям (законным представителям) в воспитании и социальной защите подростков, формировании у них навыков самостоятельной жизни, адаптации к современным реалиям жизни, трудолюбия и целеустремленности.
- Воспитание уважительного и тактичного отношения к личности другого человека, самоуважения, веры в свои силы и творческие способности;
- Развитие у обучающихся желания самосовершенствования, стремления стать культурной, высоконравственной, гармонично развитой личностью, способной к социальной адаптации.

Планируемые результаты

В ходе обучения учащиеся должны научиться средствами индивидуальной защиты, оказывать первую медицинскую помощь, иметь навыки выживания в экстремальных условиях.

По окончании подготовки обучающиеся должны:

знать:

- функции спасательной службы;

- специфику аварий, катастроф и стихийных бедствий региона, их поражающие факторы и последствия;
- способы поиска, извлечения и транспортировки пострадавших в различных условиях;
 - основы тактики безопасных методов работы в непригодной для дыхания зоне;
 - основы выживания в различных климатических и природных условиях;
 - технику безопасности при выполнении АСР;
 - правила поведения при пожаре, средства пожаротушения;
 - свои индивидуально-психологические особенности;
 - методы и приёмы управления собственным состоянием;
 - потенциальные опасности аварий и катастроф на предприятиях и других объектах народного хозяйства;
 - правила поведения в зоне радиоактивного заражения и на местности с повышенным радиационным фоном;
 - приборы радиационной и химической разведки, их назначение, устройство и применение;
 - особенности психологического воздействия обстановки на людей при ЧС;
 - способы оказания психологической поддержки, приемы психологического воздействия на толпу.

уметь:

- применять и эффективно использовать приборы, оборудование, средства индивидуальной защиты (СИЗ) органов дыхания и комплексной защиты, пользоваться подручными средствами пожаротушения;
- контролировать своё морально-психологическое состояние при ЧС;
- применять средства борьбы с раздражительностью, усталостью, пессимизмом;
- быстро мобилизоваться для решения сложных тактических задач, избегать неоправданного риска;
- вязать спасательные узлы.

иметь представление:

- об основах применения специальных аварийно-спасательных средств, оборудования, приборов, инструментов, приспособлений, основных направлениях совершенствования технологий АСР;
 - о природных явлениях региона;
 - о процессе горения, пожаре и его развития;
 - о действиях в условиях аварий и катастроф техногенного характера, радиоактивного заражения, заражения АХОВ.
 - о работе с приборами радиационного и химического контроля.
 - об особенностях тушения пожаров различных категорий на различных объектах; - об основах психологических знаний и особенностях поведения человека в ЧС.

Данная программа призвана расширить кругозор обучающегося и дать ему соответствующую возрасту адекватную картину мира, подготовить его к действиям в экстремальных ситуациях.

Тематический план 5 класс

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
Общая подготовка		5	1	6
1.	Вводное занятие. Техника безопасности (ТБ)	1	-	1
2.	Роль спасателя при ликвидации ЧС и требования, предъявляемые к нему	2	-	2
3.	История развития МПВО, ГО и МЧС	2	-	2
4.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.	-	1	1
Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде.		4	0	4
1.	Природная окружающая среда	2	-	2
2.	Производственная (техногенная) и бытовая окружающая среда	2	-	2
Классификация чрезвычайных ситуаций		2	-	2
1.	ЧС природного характера	1	-	1
2.	ЧС техногенного характера	1	-	1
Специальная физическая подготовка		2	3	5
1.	Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, прыгучести, гибкости, на развитие и расслабление мышц.	2	3	5
Пожарно-строевая подготовка и тактика тушения пожаров		10	7	17
1.	Преодоление полосы препятствий, с элементами пожарно-строевой подготовки - развёртывание сил и средств	3	2	5
2.	Надевание боевой одежды и снаряжения пожарного	2	2	4
3.	Закрепление спасательной верёвки за конструкцию, вязание альпинистских и пожарно-спасательных узлов.	3	2	5
4.	Повторение	1		1
5.	Подведение итогов (тестирование)	1	1	2
.Итого:		23	11	34

Содержание программы для 5 класса

Общая подготовка

- *Вводное занятие. Техника безопасности (ТБ).*

Теория

Структура темы «Организация деятельности МЧС». Обеспечение спасателей личной безопасности в повседневной деятельности и на занятиях.

- *Роль спасателя при ликвидации ЧС и требования, предъявляемые к нему.*

Теория

История человечества - борьба за выживание. Крупнейшие исторически известные катастрофы (гибель Помпеи и др.). Нарушение нормативных условий жизнедеятельности людей. Материальный ущерб. Моральные и психологические нагрузки. Спасатель –

специально обученный человек, всегда готовый прийти на помощь попавшим в беду. Роль центров подготовки спасателей.

- *История развития МПВО, ГО и МЧС.*

Теория

История создания спасательных служб в мире. Исторические предпосылки создания государственных структур, обеспечивающих безопасность человека при возникновении чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время. История создания спасательных служб на территории России. Этапы развития МЧС: МПВО, ГО, МЧС.

- *Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.*

Теория

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. Специализированные курсы обучения спасателей.

Квалификационные требования к спасателям. Система аттестации и переподготовки спасателей и спасательных формирований.

Табель оснащения поисково-спасательной службы. Экипировка спасателя. Технические средства. Транспортные и транспортировочные средства. Средства связи и сигнализации. Медицинское обеспечение. Групповое и личное снаряжение. Назначение и применение различных видов снаряжения. Специальное снаряжение.

Практические занятия

Хранение и эксплуатация снаряжения, средств связи, транспорта.

Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде.

- *Природная окружающая среда.*

Теория

Окружающая среда: природная, техногенная и бытовая. Взаимодействие человека в процессе 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). Экологический кризис.

Региональный (местный) комплекс опасных и вредных факторов окружающей среды и причины их формирования.

- *Производственная (техногенная) и бытовая окружающая среда.*

Теория

Понятие о производственной среде. Источники и виды опасных и вредных факторов производственной среды, причины их возникновения. Производств и технические средства повышенной опасности. Пути негативного воздействия на биосферу, промышленные выбросы, твердые и жидкие отходы, энергетические излучения, аварии и катастрофы.

Бытовая среда. Источники и виды опасных и вредных факторов бытовой среды, и их взаимосвязь с состоянием окружающей среды. Микроклимат, освещение жилых помещений,

шум окружающей среды и их влияние на здоровье и безопасность деятельности. Электробезопасность при пользовании энергией в бытовых помещениях. Средства бытовой химии: правила пользования и оказание первой помощи при отравлениях и ожогах.

Классификация чрезвычайных ситуаций 1. ЧС природного характера.

Теория

Классификация чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, смерчи, цунами, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы). Понятия опасных природных явлений, стихийных бедствий, аварий и катастроф. Понятия опасности и определение опасных факторов. Землетрясение. Происхождение, последствия. Меры, принимаемые по снижению потерь и ущерба от землетрясений. Рекомендации по правилам безопасного поведения во время землетрясения. Оползни, сели и обвалы. Краткая характеристика и возможные потери. Меры, принимаемые по предупреждению оползней, селей, обвалов и снижения ущерба их последствий. Рекомендации населению по действиям при угрозе и в ходе оползней, селей и обвалов. Ураганы, бури, смерчи. Возможные последствия. Меры, принимаемые по снижению ущерба. Действия населения. Лесные и торфяные пожары. Пожарная опасность в лесу. Причины возникновения лесных и торфяных пожаров. Правила безопасного поведения во время пожаров и защита от них.

2. ЧС техногенного характера.

Теория

Чрезвычайные ситуации техногенного характера (аварии, обрушения, пожары и др.). Аварии и катастрофы. Основные понятия и определения аварий и катастроф. Аварии с выбросом радиоактивных веществ. Радиационно-опасные объекты. Характеристика очагов поражения при авариях на АЭС. Особенности радиоактивного заражения местности, воздуха и воды. Правила поведения и действия населения. Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии, и др.).

Специальная физическая подготовка. Практика

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 1 до 5 км. Марш–броски. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через канаву, ручей. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении элементов полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2–4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Пожарно-строевая подготовка и тактика тушения пожаров.

- *Преодоление полосы препятствий с элементами пожарно-строевой подготовки - развёртывание сил и средств.*

Теория

Организация "Стартовой зоны", пожарный автомобиль, в отсеках которого размещена укладка с ПТВ. На полосе установлены искусственные препятствия: Тоннель - Забор спортивный - Подвесной мост – Бум спортивный - Домик спасательный – Лестница «палка»

• Конусы сигнальные, дистанция полосы с препятствиями не менее 80 метров (возможно "Змейкой"). Прохождение полосы препятствий, производство командой полного боевого развёртывания сил и средств: от АЦ проложение рабочей линии Д51мм в количестве 5 рукавов, подача воды на тушение условного пожара через один ствол РСК 50.

Практика

Команда из 5 человек, прохождение полосы с препятствиями (Тоннель, Забор спортивный, Подвесной мост, Бум спортивный, Домик спасательный); построение команды около задней оси Тренажера «Пожарный автомобиль»; постановка задачи и команды командира расчёта в ходе ПСР; производство командой полного боевого развёртывания сил и

средств: от АЦ проложение рабочей линии Д51 мм в количестве 5 рукавов, подача воды на тушение условного пожара через один ствол РСК -50.

- ***Надевание боевой одежды и снаряжения пожарного.***

Теория

Виды боевой одежды пожарного и снаряжения. Подготовка боевой одежды пожарного и снаряжения.

Практика

Подготовка боевой одежды пожарного и снаряжения (комплекта) на возвышенности (стол/стеллаж). Экипировка в боевую одежду пожарного и надевание снаряжения.

- ***Закрепление спасательной верёвки за конструкцию, вязание альпинистских и пожарно-спасательных узлов.***

Теория

Альпинистские узлы: «Восьмёрка проводник»; «Восьмёрка встречная»; «Грейпвайн»; «Схватывающий одним концом (Прусика)»; «Австрийский проводник»; «Стремя на опоре»; «Булинь»; «Штык»; «Прямой»; «Двойная восьмерка проводник».

Пожарно-спасательные узлы: «№1»; «№2»; «№3»; «№4»; «Двойная спасательная петля (с надеванием на пострадавшего)».

Практика

Вязание альпинистских узлов: «Восьмёрка проводник»; «Восьмёрка встречная»; «Грейпвайн»; «Схватывающий одним концом (Прусика)»; «Австрийский проводник»; «Стремя на опоре»; «Булинь»; «Штык»; «Прямой»; «Двойная восьмерка проводник».

Вязание пожарно-спасательных узлов: «№1»; «№2»; «№3»; «№4»; «Двойная спасательная петля (с надеванием на пострадавшего)».

Подведение итогов (тестирование).

Тематический план для 6 класса

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
Гражданская оборона и её задачи		9	1	10
1.	Вводное занятие. Техника безопасности (ТБ)	2	-	2
2.	Сигналы оповещения ГО и действия населения по ним	2	-	2
3.	Защитные сооружения ГО	2	-	2
4.	Эвакуация населения при возникновении ЧС мирного и военного времени	1	1	2
5.	Действия населения в районах стихийных бедствий	2	-	2
Основы здорового образа жизни		8	-	8
1.	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни	2		2
2.	Понятия о привычках здорового образа жизни	3		3
3.	Вредные привычки влияющие на организм человека	3		3
Специальная физическая подготовка		-	7	7
1.	Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, прыгучести, гибкости, на развитие и расслабление мышц. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Игры, эстафеты.	-	7	7
Пожарно-строевая подготовка и тактика тушения пожаров		1	8	9
1.	Преодоление полосы препятствий, с элементами пожарно-строевой подготовки – развертывание сил и средств		2	2
2.	Надевание боевой одежды и снаряжение пожарного		2	2
3.	Закрепление спасательной веревки за конструкцию, вязание альпинистских и пожарно-спасательных узлов.		3	3
4.	Подведение итогов (тестирование)	1	1	2
Итого:		18	16	34

Содержание программы для 6 класса Гражданская оборона и её задачи.

- **Вводное занятие. Техника безопасности (ТБ).**

Теория

Обеспечение спасателей личной безопасности в повседневной деятельности и на занятиях.

- **Сигналы оповещения ГО и действия населения по ним.**

Теория

Единая система доведения до населения предупредительного сигнала «Внимание всем!» включением сирен, производственных гудков и других сигнальных средств.

Основной способ оповещения населения в случаях угрозы или возникновения стихийных бедствий, аварий и катастроф, а также в случаях нападения противника. Передача речевой информации по сетям радио и телевизионного вещания. Содержание речевых информационных сообщений.

- **Защитные сооружения ГО.**

Теория

Защитные сооружения ГО (убежище, ПРУ), требования, предъявляемые к ним. Содержание и использование. Приспособление подвальных и других заглублённых помещений.

помещений под ПРУ для защиты населения. Система жизнеобеспечения. Размещение и правила поведения укрываемых в убежище.

- ***Эвакуация населения при возникновении ЧС мирного и военного времени.***

Теория

Эвакуация населения. Организация и проведение эвакуации, назначение и работа эвакуационных комиссий. Обязанности и правила поведения людей при эвакуации.

Практика

Эвакуация населения. Организация и проведение эвакуации, назначение и работа эвакуационных комиссий.

- ***Действия населения в районах стихийных бедствий.***

Теория

Организация населением спасательных и других неотложных работ в очагах поражения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах и при применении противником средств поражения.

Основы здорового образа жизни.

- ***Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.***

Теория

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Физическое здоровье.

Личная гигиена и физическая культура. Духовное здоровье.

- ***Понятия о привычках здорового образа жизни.***

Теория

Режим учёбы и отдыха. Питание, Сон. Закаливание и профилактика простудных заболеваний.

- ***Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.***

Теория

Алкоголизм как социальное заболевание. Последствия алкоголизма для семьи и общества. Наследственные болезни, болезни внутренних органов, алкогольный синдром новорожденного. Табакокурение как главная причина раковых заболеваний. Пассивное курение. Наркомания в современном мире. Виды наркомании. Наркотики и наследственность.

Специальная физическая подготовка. Практика

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 1 до 5 км. Марш–броски. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам.

Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через канаву, ручей. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на

одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении элементов полосы препятствий. Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2–4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Пожарно-строевая подготовка и тактика тушения пожаров.

• *Преодоление полосы препятствий с элементами пожарно-строевой подготовки - развёртывание сил и средств.*

Теория

Организация "Стартовой зоны", пожарный автомобиль, в отсеках которого размещена укладка с ПТВ. На полосе установлены искусственные препятствия: Тоннель - Забор спортивный - Подвесной мост – Бум спортивный - Домик спасательный – Лестница «палка»

• Конусы сигнальные, дистанция полосы с препятствиями не менее 80 метров (возможно "Змейкой"). Прохождение полосы препятствий, производство командой полного боевого развёртывания сил и средств: от АЦ проложение рабочей линии Д51мм в количестве 5 рукавов, подача воды на тушение условного пожара через один ствол РСК 50.

Практика

Команда из 5 человек, прохождение полосы с препятствиями (Тоннель, Забор спортивный, Подвесной мост, Бум спортивный, Домик спасательный); построение команды

около задней оси Тренажера «Пожарный автомобиль»; постановка задачи и команды командира расчёта в ходе ПСР; производство командой полного боевого развёртывания сил и средств: от АЦ проложение рабочей линии Д51 мм в количестве 5 рукавов, подача воды на тушение условного пожара через один ствол РСК -50.

- **Надевание боевой одежды и снаряжения пожарного.**

Теория

Виды боевой одежды пожарного и снаряжения. Подготовка боевой одежды пожарного и снаряжения.

Практика

Подготовка боевой одежды пожарного и снаряжения (комплекта) на возвышенности (стол/стеллаж). Экипировка в боевую одежду пожарного и надевание снаряжения.

- **Закрепление спасательной верёвки за конструкцию, вязание альпинистских и пожарно-спасательных узлов.**

Теория

Альпинистские узлы: «Восьмёрка проводник»; «Восьмёрка встречная»; «Грейпвайн»; «Схватывающий одним концом (Прусика)»; «Австрийский проводник»; «Стремя на опоре»; «Булинь»; «Штык»; «Прямой»; «Двойная восьмерка проводник».

Пожарно-спасательные узлы: «№1»; «№2»; «№3»; «№4»; «Двойная спасательная петля (с надеванием на пострадавшего)».

Практика

Вязание альпинистских узлов: «Восьмёрка проводник»; «Восьмёрка встречная»; «Грейпвайн»; «Схватывающий одним концом (Прусика)»; «Австрийский проводник»; «Стремя на опоре»; «Булинь»; «Штык»; «Прямой»; «Двойная восьмерка проводник».

Вязание пожарно-спасательных узлов: «№1»; «№2»; «№3»; «№4»; «Двойная спасательная петля (с надеванием на пострадавшего)».

Подведение итогов (тестирование)

Тематический план для 7 класса

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
Гражданская оборона и её задачи		9	3	12
1.	Вводное занятие. Техника безопасности (ТБ)	2	-	2
2.	Сигналы оповещения ГО и действия населения по ним	3	-	3
3.	Организация жилья, питания, защиты в природных условиях	2	-	2
4.	Способы выживания в различных ЧС	1	3	4
5.	Действия населения в районах стихийных бедствий	1	-	1
Основы здорового образа жизни		6	-	6
1.	Основы гигиенических знаний	2		2
2.	Понятия о привычках здорового образа жизни	2		2
3.	Вредные привычки влияющие на организм человека	2		2
Специальная физическая подготовка		-	13	6
1.	Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, прыгучести, гибкости, на развитие и расслабление мышц. Упражнения утяжелителями и отягощениями. Элементы акробатики.	-	13	13
Пожарно-строевая подготовка и тактика тушения пожаров		7	3	10

1.	Спасение людей при пожарах	2	1	3
2.	Способы и методы тушения пожаров	2	1	3
3.	Пожарная техника и ее применение. Огнетушители и виды огнетушителей	2	1	3
4.	Подведение итогов (тестирование)	1		1
Итого:		22	19	34

Содержание программы для 7 класса Гражданская оборона и её задачи.

- ***Вводное занятие. Техника безопасности (ТБ).***

Теория

Обеспечение спасателей личной безопасности в повседневной деятельности и на занятиях.

- ***Сигналы оповещения ГО и действия населения по ним.***

Теория

Единая система доведения до населения предупредительного сигнала «Внимание всем!» включением сирен, производственных гудков и других сигнальных средств.

Основной способ оповещения населения в случаях угрозы или возникновения стихийных бедствий, аварий и катастроф, а также в случаях нападения противника. Передача речевой информации по сетям радио и телевизионного вещания. Содержание речевых информационных сообщений.

- ***Организация жилья, питания, защиты в природных условиях***

Теория

Обустройство спального места, Критерии безопасного места (высота, удаленность от воды, наличие сухостоя, направление ветра), правила поведения при встрече с дикими животными (медведь, волк, змея), Ориентирование по природным признакам (мох на деревьях, муравейники).

Практика

Практика Использование компаса (простейшие приемы)

- ***Способы выживания в различных ЧС***

Теория

Сигналы оповещения (звуковые, визуальные), что делать при сигнале "Внимание всем!", где получать достоверную информацию о ЧС, Роль СМИ и служб спасения.

- ***Действия населения в районах стихийных бедствий***

Теория

Обзор основных видов стихийных бедствий, характерных для региона или мира (землетрясения, наводнения, ураганы, пожары, сели, лавины и т.д.).

Основные правила поведения до, во время и после каждого вида бедствия.

Источники информации о стихийных бедствиях (сирены, СМИ, объявления).

Эвакуация: когда и как?

Основы здорового образа жизни.

- ***Основы гигиенических знаний***

Теория

Влияние загрязненного воздуха и воды на здоровье. Правила поведения на природе: мусор, костры. Экологически чистые продукты и материалы.

- ***Понятия о привычках здорового образа жизни***

Теория

Разбор основных компонентов ЗОЖ: питание, физическая активность, сон, гигиена, психоэмоциональное состояние. Обсуждение пользы ЗОЖ для учебы, настроения,

внешнего вида и будущей жизни. Взаимосвязь разных аспектов ЗОЖ (например, как правильное питание влияет на энергию для спорта). Мой организм – моя крепость: как он работает и как его беречь." Простое объяснение работы основных систем организма (пищеварительной, сердечно-сосудистой, нервной). Роль витаминов, минералов, воды.

Специальная физическая подготовка. Практика

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 12 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш–броски. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через канаву, ручей. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении элементов полосы препятствий. Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2–4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из–за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Пожарно-строевая подготовка и тактика тушения пожаров.

Спасение людей при пожарах

Теория

"Дым – главный враг: как дышать и передвигаться при пожаре"**:

Почему дым опасен (угарный газ, токсичные вещества).

Как правильно дышать в задымленном помещении (через мокрую ткань).

Как передвигаться ползком, пригибаясь к полу.

Что делать, если одежда загорелась ("стой, падай, катись").

Способы и методы тушения пожаров

Теория

"Первичные средства пожаротушения: кто нам поможет?" Виды первичных средств пожаротушения:

Практика

Учебная тренировка, Игра «Четыре действия, Ситуационные задачи

Пожарная техника и ее применение. Огнетушители и виды огнетушителей

Теория

Вызов пожарной службы: действия при обнаружении пожара" Роль сознательного поведения каждого человека в обеспечении пожарной безопасности. История развития пожарной охраны в России. Практическая часть

Практика

Найди правильный огнетушитель. Обсуждение жизненных ситуаций, связанных с пожарами, анализ причин.

Подведение итогов (тестирование)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443738

Владелец Сомов Сергей Николаевич

Действителен с 07.05.2025 по 07.05.2026