

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

МАОУ СОШ № 300 «Перспектива»

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом  
МАОУ СОШ №300 «Перспектива»  
Протокол № 1 от «29» 08 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор  
МАОУ СОШ №300 «Перспектива»  
/С.Н. Сомов/  
Приказ № 41 от «25» 08 2024 г.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Юный спасатель-МЧС»»**

5-6 классы  
срок реализации: 2 года

Екатеринбург, 2024

## 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 привносит 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
<b>Общая подготовка</b>		<b>13</b>	<b>1</b>	<b>14</b>
1.	Вводное занятие. Техника безопасности (ТБ)	2	-	2
2.	Роль спасателя при ликвидации ЧС и требования, предъявляемые к нему	3	-	3
3.	История развития МПВО, ГО и МЧС	4	-	4
4.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.	4	1	5
<b>Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде.</b>		<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
1.	Природная окружающая среда	4		4
2.	Производственная (техногенная) и бытовая окружающая среда	4		4
<b>Классификация чрезвычайных ситуаций</b>		<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
1.	ЧС природного характера	4	-	4
2.	ЧС техногенного характера	4	-	4
<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>
1.	Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, прыгучести, гибкости, на развитие и расслабление мышц.	4	12	16
<b>Пожарно-строевая подготовка и тактика тушения пожаров</b>		<b>12</b>	<b>10</b>	<b>22</b>
1.	Преодоление полосы препятствий, с элементами пожарно-строевой подготовки - развёртывание сил и средств	3	3	6
2.	Надевание боевой одежды и снаряжения пожарного	3	3	6
3.	Закрепление спасательной верёвки за конструкцию, вязание альпинистских и пожарно-спасательных узлов.	3	3	6
4.	Повторение	1		1
5.	Подведение итогов (тестирование)	2	1	3
<b>.Итого:</b>		<b>45</b>	<b>23</b>	<b>68</b>

### 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
<b>Гражданская оборона и её задачи</b>		<b>18</b>	<b>3</b>	<b>21</b>
1.	Вводное занятие. Техника безопасности (ТБ)	2	-	2
2.	Сигналы оповещения ГО и действия населения по ним	3	-	3
3.	Защитные сооружения ГО	3	-	3
4.	Эвакуация населения при возникновении ЧС мирного и военного времени	5	3	8
5.	Действия населения в районах стихийных бедствий	5	-	5
<b>Основы здорового образа жизни</b>		<b>9</b>	<b>-</b>	<b>9</b>
1.	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни	3		3
2.	Понятия о привычках здорового образа жизни	3		3
3.	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	3		3
<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>-</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
1.	Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, прыгучести, гибкости, на развитие и расслабление мышц. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Игры, эстафеты.	-	15	15
<b>Пожарно-строевая подготовка и тактика тушения пожаров</b>		<b>11</b>	<b>12</b>	<b>23</b>
1.	Преодоление полосы препятствий, с элементами пожарно-строевой подготовки – развёртывание сил и средств	4	4	8
2.	Надевание боевой одежды и снаряжения пожарного	2	4	6
3.	Закрепление спасательной верёвки за конструкцию, вязание альпинистских и пожарно-спасательных узлов.	4	3	7
4.	Подведение итогов (тестирование)	1	1	2
<b>Итого:</b>		<b>38</b>	<b>30</b>	<b>68</b>

### 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.

- **Защитные сооружения ГО.**

#### **Теория**

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

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)**