

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»
Центр цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»

«Согласовано» Руководитель центра «Точка роста»  Е.В.Бобыкина/ «30 » августа 2023г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МКОУ СОШ № 4  И.И.Ибрагимов/ Приказ № 401 от « 31 » августа 2023 г.
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности	«Сам себе спасатель»
Класс	3-4
Предметная область	"Основы безопасности жизнедеятельности"
Учебный год	2023-2024
Срок реализации программы	2 года
Учитель (ФИО)	Гамзатов Азер Салаотдинович

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от « 29 » августа 2023 г.

с. Кочубеевское
2023г.

Документ подписан простой электронной подписью
Дата, время подписания: 10.11.2023 15:27:43
Ф.И.О. должностного лица: Ибрагимов Исмаил Исрафилович
Должность: директор
Уникальный программный ключ: d05c1f3c-bf42-4d9d-9b45-33ef2568e9e3

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета/курса «Помоги себе сам» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Федеральный государственный образовательный стандарт *основного общего образования*, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 №373(редакция 17.12.2010 №1897)
3. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Минпросвещения к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях (приказ Минпросвещения от 28.12.2018 №345)
4. Концепция преподавания предметной области/курса «Сам себе спасатель»
5. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 (п.10, редакция 27.04.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
6. Письмо Рособрнадзора от 04.08.2017 № 05–375 «О направлении. Методических рекомендаций по организации и проведению органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющими переданные полномочия Российской Федерации в сфере образования, проверок организаций, осуществляющих образовательную деятельность по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, в рамках федерального государственного надзора в сфере образования»
7. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
8. Основная образовательная программа основного общего образования МКОУ СОШ № 4

Новизна программы

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

Актуальность.

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

Педагогическая целесообразность.

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

Отличительные особенности Программы

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

помощи, общей физической подготовке.

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

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

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

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

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

Целью реализации основной образовательной программы *основного общего образования* по учебному предмету/курсу «Помоги себе сам» является усвоение содержания предмета и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями ФГОС *основного общего образования* и основной образовательной программы *основного общего образования*.

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

Задачи учебного предмета/курса:

Обучающие:

- обучить учащихся действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения, либо как средства избирательного воздействия на развитие отдельных физических качеств, способностей;
- обучить навыкам оказания первой доврачебной помощи;
- совершенствовать двигательные умения и навыки прикладного характера;
- развивать двигательные качества на основе общей физической подготовленности;
- изучить правила пожарной безопасности, ПДД.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Место учебного предмета/курса «Сам себе спасатель» в учебном плане

Программа учебного предмета/курса «Сам себе спасатель» рассчитана на 2 года по 34 часа.

РАЗДЕЛ 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета/курса

ФГОС *основного общего образования* устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета/курса: личностным, метапредметным и предметным.

1. Личностные результаты

Самоопределение:

- ✓ самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- ✓ экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- ✓ осознание ответственности человека за общее благополучие,
- ✓ гуманистическое сознание,
- ✓ социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам, начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.

Смыслообразование:

- ✓ целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий,
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

Нравственно-этическая ориентация:

- ✓ навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,
- ✓ этические чувства, прежде всего доброжелательности эмоционально-нравственная отзывчивость.

2. Метапредметные результаты

- ✓ овладение умениями формулировать понятия, что такое опасность и безопасность; понимать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать, видеть причины опасности и понимать их влияние на человека и окружающую среду;
- ✓ овладевать навыками безопасного поведения в повседневной жизни; оценивать свои поступки;
- ✓ моделировать личные подходы к собственной безопасности в нестандартной ситуации;
- ✓ приобретение личного опыта в поиске необходимой информации, умении анализировать ее и делать выводы;
- ✓ развитие умения формулировать свои мысли, умения принимать точку зрения собеседника, понимать право существования иного мнения;
- ✓ освоение алгоритмов действия в опасной и чрезвычайной ситуации в повседневной жизни: дома, на улице, в транспорте, в школе и других общественных местах.
- ✓ Приобретение навыков оказания первой медицинской помощи.

3. Предметные результаты

Планируемые предметные результаты	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Представлять: общие правила поведения в любой опасной ситуации; роль окружающей среды в жизнеобеспечении человека; важность сохранения своего здоровья; роль продуктов питания в сохранении своего здоровья; элементарные правила здорового образа жизни и умение применять их в повседневной жизни.	Понимать: что такое опасность; необходимость обеспечения личной и общественной безопасности, понимать ценность жизни человека; свою ответственность за свои проступки и действия; влияние потенциально опасных источников загрязнения окружающей среды; важность обеспечения безопасности жилища, личной и общественной безопасности.
Понимать что такое опасность, опасная, экстремальная и чрезвычайная ситуации. Знать: о службах защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, признаки опасных ситуаций в быту, на улице, возможные источники опасности в населенных пунктах, возможные источники опасности в жилище; возможные причины возгораний и пожаров; принципы работы средств тушения возгорания; подручные средства тушения возгорания; об опасности газов, используемых в быту; порядок действий в случае затопления жилища по разным причинам; порядок действий в случае проявления первых признаков землетрясения; о возможных опасных ситуациях на дорогах; правила движения пешехода; о возможных опасных ситуациях на общественном транспорте; правила поведения на льду замершего водоема; основные правила поведения санитарно-гигиенических норм в повседневной жизни; о правилах работы с персональным компьютером; правила обеспечения безопасности жилища, личной и общественной безопасности.	Сравнивать разные понятия и делать выводы. Объяснять сущность и необходимость правил безопасного поведения. Приводить примеры, анализировать ситуацию и делать соответствующие выводы (индивидуальная работа и работа в группе со сверстниками и учителем). Аргументировать и отстаивать свое мнение. Анализировать ситуацию, делать соответствующие выводы и принимать правильные решения. Соотносить свои действия с планируемыми результатами. Предвидеть возможность проявления опасности в жилище. Предвидеть возникновения пожароопасных ситуаций. Уметь применять правила обеспечения безопасности жилища и личной и общественной безопасности. Уметь находить альтернативные решения. Знать элементарные правила здорового образа жизни и уметь применять их в повседневной жизни. Оказывать первую медицинскую помощи себе и пострадавшим. Ориентироваться на местности.

РАЗДЕЛ 2. Содержание учебного предмета/курса

№ п/п	Название темы(раздела)	Количество часов, отводимых на изучение	Количество оценочных процедур	
			<i>Контрольные работы</i>	<i>Практические работы</i>
1.	Начальная специальная подготовка юного спасателя	7	1	
2.	Безопасность дорожного движения	7		1
3.	Противопожарная безопасность	6		
4.	Основы медицинских знаний	6	1	1
5.	Общая физическая подготовка	8		
6.	Итого	34	2	2

РАЗДЕЛ 3. Учебное и учебно-методическое обеспечение:

Ф.И.О. автора(ов)	Название	Издательство, год
Левченко Т.А.	Дополнительная образовательная программа «ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ»	
	Примерная учебная программа детского объединения участников движения «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»	
Виноградов А.В., Шаховец В.В.	Медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях.	М.:1996.(Библиотечка журнала «Военные знания»).
Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н	Способы автономного выживания человека в природе	Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
Вознесенский В.В., Зайцев А.П.	Сильнодействующие ядовитые вещества. Технические жидкости. Ртуть.	М.,1996.(Библиотечка журнала «Военные знания»).
	Образовательные программы для системы дополнительного образования детей «Туризм и краеведение».	
электронные образовательные ресурсы (ЭОР)		
ПДД 2018 онлайн России [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.pddrussia.com/		
«Спас – экстрим» - Режим доступа http://www.spas-extreme.ru/		
Азбука безопасности - Режим доступа: http://azbukabezopasnosty.ru/		
Для населения [Электронные ресурсы] / МЧС России – Режим доступа: http://www.mchs.gov.ru/dop/info/individual		

РАЗДЕЛ 4. Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Кол-во часов	Теория	Практика
	Начальная специальная подготовка юного спасателя	7		
1	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.	1	1	
2	Человек и окружающая среда. Условия автономного существования в природе.	1		
3	Ориентирование в природных условиях. Способы ориентирования.	2		1
4	Основы безопасного ведения спасательных работ. Оказание помощи людям в условиях природной среды.	1		
5	Способы и основы выживания в различных ЧС. Средства оказания первой медицинской помощи спасателя. Состав аптечки.	2	1	1
	Безопасность дорожного движения	7		
6	Понятия об участниках дорожного движения. Виды транспорта.	1		
7	Дорожные знаки. Сигналы светофора.	2	1	
8	Правила безопасного дорожного движения пешеходов и автотранспорта, пешехода и велосипедиста.	2		
9	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в ДТП. Травматический шок – первая помощь.	1		1
10	Конкурс юных знатоков правил дорожного движения. Конкурс рисунков.	1		1
	Противопожарная безопасность	6		
11	Условия и причины возникновения пожаров. Последствия пожаров. Характер и сила пожаров.	2	2	
12	Правила пожарной безопасности в школе и в быту. Действия при возникновении пожара. Способы и методы тушения пожаров.	2		1
13	Виды и типы пожарной техники. Огнетушители, виды огнетушителей. Огнетушители, назначение, подготовка к применению, правила пользования.	2		1
	Основы медицинских знаний	6		
14	Профилактика травматизма и заболеваний	1	1	
15	Сердечная недостаточность. Оказание первой помощи и проведение сердечно-лёгочной реанимации.	2	1	1
16	Первая медицинская помощь при травмах	1		1
17	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	1	1	
18	Безопасность на воде. Первая помощь при утоплении, способы проведения искусственного дыхания при утоплении.	1		1
	Общая физическая подготовка	8		
19	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	2	1	
20	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	

21	Общая физическая подготовка	6		5
22	Итого	34		

РАЗДЕЛ 4. Тематическое планирование 4 класс

№ п\п	Наименование разделов и тем занятий	Кол-во часов	Теория	Практика
	Начальная специальная подготовка юного спасателя	7		
1	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.	1	1	
2	Человек и окружающая среда. Условия автономного существования в природе.	1		
3	Ориентирование в природных условиях. Способы ориентирования.	2		1
4	Основы безопасного ведения спасательных работ. Оказание помощи людям в условиях природной среды.	1		
5	Способы и основы выживания в различных ЧС. Средства оказания первой медицинской помощи спасателя. Состав аптечки.	2	1	1
	Безопасность дорожного движения	7		
6	Понятия об участниках дорожного движения. Виды транспорта.	1		
7	Дорожные знаки. Сигналы светофора.	2	1	
8	Правила безопасного дорожного движения пешеходов и автотранспорта, пешехода и велосипедиста.	2		
9	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в ДТП. Травматический шок – первая помощь.	1		1
10	Конкурс юных знатоков правил дорожного движения. Конкурс рисунков.	1		1
	Противопожарная безопасность	6		
11	Условия и причины возникновения пожаров. Последствия пожаров. Характер и сила пожаров.	2	2	
12	Правила пожарной безопасности в школе и в быту. Действия при возникновении пожара. Способы и методы тушения пожаров.	2		1
13	Виды и типы пожарной техники. Огнетушители, виды огнетушителей. Огнетушители, назначение, подготовка к применению, правила пользования.	2		1
	Основы медицинских знаний	6		
14	Профилактика травматизма и заболеваний	1	1	
15	Сердечная недостаточность. Оказание первой помощи и проведение сердечно-лёгочной реанимации.	2	1	1
16	Первая медицинская помощь при травмах	1		1
17	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	1	1	
18	Безопасность на воде. Первая помощь при утоплении, способы проведения искусственного дыхания при утоплении.	1		1
	Общая физическая подготовка	8		

19	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	2	1	
20	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	
21	Общая физическая подготовка	6		5
22	Итого	34		

РАЗДЕЛ 5. Оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы

Отслеживание результатов образовательного процесса осуществляется посредством итоговой аттестации. Обучающиеся по данной программе, проходят итоговую аттестацию по окончании освоения Программы (май).

При подведении итогов освоения программы используются формы аттестации:

-опрос;

-выполнение творческой работы.

Контроль физической подготовленности осуществляется по нормативам общей физической подготовки.

№	Виды упражнений	Общая физическая подготовка					
		10 лет		11 лет		12 лет	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Бег 30м (с)	6Д	6,2	5,6	6,0	5,8	5,9
2	Прыжки в длину с места (см.)	163	158	174	160	185	167
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	21	12	23	13	26	14
4	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (раз)	5	—	6	—	7	—
5	Поднимание туловища за 30 с (раз)	17	16	18	17	19	18
6	Наклоны туловища вперед (см.)	8	10	9	11	9	12
7	Вис на согнутых руках (с)	22	19	26	23	30	27

Система оценки достижения планируемых результатов необходима для ведения мониторинга по эффективности проведения занятий кружка, достижения поставленных целей и задач, а также для проверки знаний и умений обучающихся.

Для оценки достижений используются следующие материалы:

- 1) Тестирование на выявление знаний о профессии спасателя;
- 2) Умение оказывать помощь пострадавшим на темы, предусмотренные учебным планом;
- 3) Умение оказывать первую медицинскую помощь;

Контроль оценки достижений также предусматривается путем наблюдения за деятельностью обучающихся, анкетирования, анализа наработанного материала.

Система контроля основана на следующих принципах:

- Объективности (научно обоснованное содержание тестов, заданий, вопросов и т.д.; адекватно установленные критерии оценивания; одинаково справедливое отношение педагога ко всем обучающимся).
- Систематичности (проведение контроля на всех этапах обучения при реализации комплексного подхода к диагностированию).
- Наглядности, гласности (проведение контроля всех обучаемых по одним критериям; оглашение и мотивация оценок; составление перспективных планов ликвидации пробелов).

Работа обучающихся, оценивается по результатам освоения Программы (высокий, средний и низкий уровни). По предъявлению знаний, умений, навыков, возможности практического применения в различных ситуациях творческого использования.

Высокий уровень освоения программы	Обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; показывает широкие возможности практического применения в собственной творческой деятельности приобретенных знаний умений и навыков.
Средний уровень освоения программы	Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; может применять на практике в собственной творческой деятельности приобретенные знания, умения и навыки.
Низкий уровень освоения программы	Обучающийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.