

Бюджетное общеобразовательное учреждение
«Русскополянская гимназия №1»
Русско-Полянского муниципального района Омской области
Центр образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

«Утверждаю»
Директор
БОУ «Русскополянская гимназия №1»:
О.И. Ключко
Приказ №74 от «30» августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

Программа «Сохрани себя сам»

Направленность: техническая

Форма освоения очная

Уровень сложности содержания: базовый

Возрастная категория – 6-14 лет

Общий объем – 36 часов

Автор-составитель:
Ключко Сергей Иванович,
Педагог дополнительного образования



Русская Поляна, 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «**Сохрани себя сам**» имеет социально-педагогическую направленность, гуманитарный профиль.

Целевая аудитория: обучающиеся 6-14 лет, 3 группы в составе 10-15 человек.

Форма обучения: очная.

Срок реализации: 2024 – 2025 учебный год

Общее количество часов – 36 часа.

Периодичность занятий - 1 раз в неделю, по 1 часу.

Актуальность программы: Программа «Сохрани себя сам» ориентирована на создание у обучающихся правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации. В содержание курса входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла и ОБЖ, которые систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в процессе обучения в школе, и способствует у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности.

Цель программы: развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, разнообразия организационных форм и учета индивидуальных особенностей каждого обучающегося, обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов через освоение навыков социального взаимодействия.

Задачи программы:

- повысить уровень знаний о правилах дорожного движения и о пожарной безопасности;
- создать условия для образования и поддержки детских коллективов, для реализации интересов, потребностей в самосовершенствовании, саморазвитии, самоопределении;
- формировать патриотические чувства и гражданское сознание;
- познакомить с работой современных технических устройств, используемых в различных службах спасения;
- дать опыт в реальной деятельности по профилактике детского дорожного травматизма; научить приемам оказания первой доврачебной помощи, пострадавшим в дорожно-транспортных происшествиях и при пожарах;
- развить природные задатки, способствующие успеху в социальном и профессиональном самоопределении детей.
- отрабатывать умения по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшим и самому себе
- воспитывать чувства ответственности за личную безопасность, ценностное отношение к своему здоровью и жизни;

Планируемые результаты

Программа предполагает достижение обучающимися личностных, метапредметных и результатов по направленности программы.

Личностные результаты:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению личного здоровья, как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметные результаты:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Результаты по профилю программы: получают знания о безопасном поведении человека в опасных ситуациях; научатся оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; выработают навыки правильного поведения в экстремальных ситуациях

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы (образовательного модуля) и темы учебных занятий (учебных элементов)	Количество часов
1.	Модуль 1. Основы здорового образа жизни	13
1.1	Правила ТБ на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие.	2
1.2	Вредные привычки: дань моде или путь к самоуничтожению.	2
1.3	Первая помощь при кровотечениях, переломах, вывихах и растяжениях. Транспортировка пострадавшего.	2
1.4	Первая помощь при угрожающих жизни состояниях. Компьютерная Игра «Юные Робинзоны»	3
1.5	Первая помощь при ожогах и обморожениях.	2
1.6	Итоговое мероприятие. Онлайн тест «Первая помощь при неотложных состояниях»	2
2	Модуль 2. Правила безопасного поведения на улице, на транспорте модуль «Юные инспектора дорожного движения» (ЮИДД).	13
2.1	Современные улицы и дороги - зоны повышенной опасности. Причины возникновения ДТП. Безопасность участников дорожного движения.	2

2.2	Опасность пешехода и безопасность пассажира. Вы – очевидец ДТП.	2
2.3	Правила дорожного движения роллера, скейтбордиста, велосипедиста. Велосипедист – полноправный участник дорожного движения.	2
2.4	Основные правила безопасности на городском общественном транспорте. Правила безопасного поведения при аварийных ситуациях на городском общественном транспорте.	2
2.5	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в ДТП.	3
2.6	Правила безопасного поведения на дорогах и улицах «Я пешеход»	2
3	Модуль 3 «Дружина юных пожарных» (ДЮП).	10
3.1	Вводное занятие. Цели и задачи дружин юных пожарных. Развитие пожарной охраны и добровольных организаций в России	2
3.2	Что такое огонь? Пожар как явление. Основные характеристики горючей среды и источников зажигания	2
3.3	Правила пожарной безопасности в школе и в быту	2
3.4	Действия при возникновении пожара	2
3.5	Первичные средства тушения пожаров. Пожарные автомобили и противопожарное оборудование	2
	Итог	36

Модуль 1: Основы здорового образа жизни (13 ч.)

Семинар-практикум. Интеллектуальный бой Здоровый образ жизни и его составляющие. Вредные привычки: дань моде или путь к самоуничтожению. Первая помощь при угрожающих жизни состояниях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Первая помощь при кровотечениях, переломах, вывихах и растяжениях. Транспортировка пострадавшего.

Модуль 2: Правила безопасного поведения на улице, на транспорте (13 ч.) «Юные инспектора дорожного движения» (ЮИДД). *Практическая работа. Интеллектуальный бой* Современные улицы и дороги - зоны повышенной опасности. Причины возникновения ДТП. Безопасность участников дорожного движения. Правила безопасного поведения в общественном транспорте. Опасность пешехода и безопасность пассажира. Велосипедист – полноправный участник дорожного движения. Движение пешеходов по улицам и дорогам. Основные правила безопасности на городском общественном

транспорте. Правила безопасного поведения при аварийных ситуациях на городском общественном транспорте. Предотвращение дорожно-транспортных происшествий. Вы – очевидец ДТП. Правила дорожного движения роллера, скейтбордиста, велосипедиста. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в ДТП. Правила безопасного поведения на дорогах и улицах «Я пешеход».

Модуль 3: «Дружина юных пожарных» (ДЮП) (10 ч). Вводное занятие. Цели и задачи дружин юных пожарных. Развитие пожарной охраны и добровольных организаций в России. Что такое огонь? Пожар как явление. Основные характеристики горючей среды и источников зажигания. Правила пожарной безопасности в школе и в быту. Действия при возникновении пожара. Ответственность за нарушение правил пожарной безопасности. Средства противопожарной защиты и тушения пожаров. Первичные средства тушения пожаров. Пожарные автомобили и противопожарное оборудование.

Освоение программы предполагает, что дети будут знать:

- основные положения нормативных документов по организации и ведения аварийно-спасательных работ;
- правила дорожного движения на дорогах и улицах;
- принципы организации и порядок тушения пожаров;
- особенности применения специальных средств пожаротушения, оборудования, приборов, инструментов, приспособлений;
- приемы и средства оказания доврачебной помощи;
- способы переноса и транспортировки пострадавших при различных травмах.

Обучающиеся научатся:

- применять и эффективно использовать спасательную технику, средства пожаротушения, приборы, оборудование и средства связи;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- контролировать личное морально-психологическое состояние при пожарах и других чрезвычайных ситуациях.

Обучающиеся будут иметь представление:

- о работе современных технических устройств, используемых в различных службах ГИБДД;
- об опыте тушения пожаров;
- о природных явлениях региона;
- о процессе горения, пожаре и его развитии, особенности тушения пожаров различных категорий на различных объектах.

Через модули данной программы сквозной линией проходит подготовка отрядов детей к соревнованиям разного уровня, деятельность по профилактике детского травматизма.

Контрольно-оценочные средства

Оценка уровня образовательных результатов дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Школа безопасности»

<i>Виды контроля</i>	<i>Период</i>	<i>Объект контроля</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Диагностический инструментарий</i>
<i>Входящий</i>	начало освоения программы	уровень образовательных результатов	тестирование	тест «ЗОЖ. Оказание первой помощи»
<i>Текущий</i>	после освоения каждой темы	личностные результаты	педагогическое наблюдение; опрос; тестирование; взаимооценка; самооценка	лист индивидуальных достижений тесты викторины оценочные листы
		метапредметные результаты		
		результаты по профилю программы		
<i>Итоговый</i>	по итогам освоения программы	уровень образовательных результатов	Итоговая работа «Первая помощь»	Критерии оценивания итоговой работы (оценочный лист)

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение	Кабинет проектной деятельности Центра образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста» Мебель (столы и стулья), из расчета на 10 человек Ноутбуки (доступ к интернету) – 10 шт Проектор – 1 шт Принтер – 1 шт ПАК Цифровая образовательная среда – 1 шт Тренажер манекен для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей Тренажер манекен для отработки сердечно-легочной реанимации Набор имитаторов травм Бандаж для жесткой фиксации шейного отдела позвоночника Бандаж для фиксации шейного отдела позвоночника Шины Коврик Кровоостанавливающие средства: жгуты, стерильные салфетки, бинты
Информационно-образовательные ресурсы	1. http://school-collection.edu.ru/ - Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов 2. http://ru.wikipedia.org/wiki/Заглавная_страница - "Википедия" - универсальная энциклопедия 3. Информационный портал "Кирилл и Мефодий". http://www.km.ru 4. Всероссийская научно-практическая конференция http://www.rsl.ru/science/lib_xx1v.htm 5. http://kombat.com.ua/stat.html Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях. 6. http://www.spas-extreme.ru/ Портал детской безопасности. 7. www.rosolymp.ru. Всероссийская олимпиада школьников, в т.ч. по основам безопасности жизнедеятельности.

Список литературы

Нормативно правовые акты

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Основная и дополнительная научно-методической и учебная литература

1. Акимов В.А. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. Издание 2-е, переработанное. – М.: Высшая школа, 2007. – 592 с.

2. Б.С. Мастрюков Опасные ситуации техногенного характера и защита от них. Учебник для вузов / Б.С. Мастрюков. – М.: Академия, 2009. – 320 с.

3. Б.С. Мастрюков Безопасность в чрезвычайных ситуациях. – Изд. 5-е, перераб. – М.: Академия, 2008. – 334 с.

I. ОТРЯД ЮНЫХ ПОЖАРНЫХ

Вводное занятие. Цели и задачи дружин юных пожарных. Развитие пожарной охраны и добровольных пожарных организаций в России

Цели и задачи пожарных дружин. Ознакомление учащихся с историей создания и развития пожарной охраны. Первые попытки организовать борьбу с пожарами при Иване Грозном; развитие пожарной охраны при Петре I, Екатерине II; пожары Москвы; научно-технические достижения в области предупреждения и тушения пожаров; направления деятельности пожарной охраны и добровольных пожарных организаций.

Что такое огонь? Пожар как явление. Основные характеристики горючей среды и источников зажигания

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

Правила пожарной безопасности в школе и в быту

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

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

Что делать при возникновении пожара?

Элементарные способы тушения возгораний. Эвакуация из пожарной зоны. Правила действия в случае возникновения пожара. Практическое освоение приёмов тушения возгораний. Освоение навыков эвакуации при пожаре.

Практическая работа: тренинги по правильному использованию средств пожаротушения.

Ответственность за нарушение правил пожарной безопасности

Ознакомление с основными статьями Кодекса об административных правонарушениях в Российской Федерации. Административная ответственность граждан, должностных, юридических лиц за нарушения требований пожарной безопасности.

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

Средства противопожарной защиты и тушения пожаров. Общие сведения

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

порошкового пожаротушения. Назначение и устройство систем оповещения и управления эвакуацией.

Первичные средства тушения пожаров.

Пожарные автомобили и противопожарное оборудование

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

Практическая работа: тренинги по освоению навыков использования различных средств пожаротушения в быту, в школе и т. д.

Основы профессии пожарного

Понятие о героической профессии пожарного. Встреча с ветеранами пожарного дела. Формирование у ребят необходимых волевых и морально-психологических качеств. Приобретение навыков слаженной работы в составе группы.

Первичная доврачебная помощь при пожаре

Освоение приёмов оказания первой доврачебной помощи.

Анатомия и физиология человека. Органы дыхания, значение их для деятельности организма. Сердечно-сосудистая система. Степени ожогов, доврачебная помощь при ожогах. Отравление продуктами горения, первая помощь.

Практическая работа: тренинги по освоению приёмов оказания первой доврачебной помощи пострадавшим при пожаре.

II. ЮНЫЕ ИНСПЕКТОРА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

Понятие об участниках дорожного движения

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

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

Правила безопасного поведения на дорогах и улицах «Я пешеход»

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

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

Освоение навыков безопасного движения пешехода и велосипедиста

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

Правила безопасного дорожного движения пешеходов и автотранспорта

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

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в ДТП

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

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

Профилактика детского дорожного травматизма

Виды и назначение автогородков. Устройство автогородка, назначение его основных элементов и особенности технического оборудования. Разработка маршрутов по схеме безопасного движения и безопасного поведения на занятиях в автогородке.

Подготовка и проведение игр и конкурсов юных знатоков правил дорожного движения.

Организация утренников, смотров, викторин и соревнований по правилам безопасного дорожного движения. Подготовка конкурса эрудитов по истории транспортных средств и на знание правил дорожного движения.

Практическая работа: проведение викторин, конкурса эрудитов и т. п.