

Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 902 «Диалог»»
(ГБОУ Школа № 902 «Диалог»)

РАССМОТРЕНО: Методист  Сарычева С.В. Протокол № 1 от «29» августа 2016 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ Школа №902 «Диалог»  Ильяшенко А.В. Приказ №13/1 от «29» декабря 2016 г.
ПРИНЯТО методическим Советом ГБОУ Школа №902 «Диалог» Протокол №_1_ от «_29_» августа 2016г.	

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.
«Школа безопасности»

Возраст детей, на которых рассчитана программа: **12-17 лет.**

Срок реализации программы: **5 мес.**

Уровень программы: **ознакомительный**

Составители и реализаторы программы:
педагоги дополнительного образования
Добрынин А.П., Поскачей Д.С.

Москва 2016г.

I. Пояснительная записка

Обоснование необходимости разработки и внедрения программы

Актуальность. Проблема обучения основам безопасности жизнедеятельности занимает особое место в образовании детей города Москвы. В последние годы в мегаполисе отмечается значительное увеличение частоты чрезвычайных происшествий. В связи с нестабильной террористической обстановкой, высокой частотой дорожно-транспортных происшествий безопасность жителей города ставится под угрозу. Число человеческих жертв могло бы быть значительно меньше, если бы очевидцы происшествий оказывали своевременную и эффективную посильную помощь до приезда бригад скорой медицинской помощи, пожарных, отрядов МЧС и т.д. Практика показывает, что школьники не владеют достаточными знаниями и умениями для предотвращения и оказания само- и взаимопомощи в условиях чрезвычайных ситуаций. Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость.

Практическая значимость. Дополнительная образовательная программа «Школа безопасности» позволит сформировать у учащихся образовательных учреждений сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, обучить их практическим навыкам поведения в экстремальных ситуациях, популяризовать здоровый образ жизни, обеспечить патриотическое воспитание, совершенствование морально-психологического состояния и физического развития подрастающего поколения.

В содержание курса «Школа безопасности» 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.

Вид программы: модифицированная .

Цель и задачи программы.

Цель. Развитие у детей качеств, обеспечивающих безопасную жизнедеятельность, а также формирование навыков оказания само- и взаимопомощи в условиях чрезвычайной ситуации.

Задачи.

Обучающие задачи:

- получение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- формирование умений оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;
- выработка навыков правильного поведения в экстремальных ситуациях;
- обучение учащихся оказанию первой помощи и транспортировке пострадавших;
- формирование умений применять полученные знания по оказанию само- и взаимопомощи на практике, в полевых условиях, а так же на манекенах и тренажерах.

Воспитательные задачи:

- воспитание у детей ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства;
- профилактика асоциального поведения, приобщение подростков к спорту и здоровому образу жизни;
- воспитание у детей патриотизма, гражданской ответственности;
- укрепление психического, физического, духовного здоровья детей.

Развивающие задачи:

- развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в экстремальных ситуациях;

- развитие мышления, необходимого человеку для полноценного и безопасного существования в современном обществе;
- развитие критического мышления, навыков групповой самоорганизации.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа
Программа рассчитана на детей 12-17 лет.

Принципы формирования учебных групп.

К обучению по программе допускаются дети без предварительной подготовки, по их добровольному согласию, после прохождения устного собеседования с педагогом. Основные требования: заявление от родителей/законных представителей.

Режим занятий

Программа рассчитана на 5 месяцев.

Общее число часов составляет 34 часа.

Число часов и занятий в неделю: 2 занятия в неделю по 1 часу.

Прогнозируемые образовательные результаты и способы их диагностики и оценка

В результате освоения программы “Школа безопасности” ребенок должен:

- уметь оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;
- приобрести навыки безопасного поведения в экстремальных ситуациях;
- уметь оказывать первую помощь и осуществлять транспортировку пострадавшего.

Занятия способствуют развитию навыков:

- саморегуляции в экстремальных ситуациях;
- работы с топографической картой;
- ориентирования;
- организации автономного существования (обустройство временного жилища, добыча пищи и воды, разведение огня и т.д.);
- вязания узлов;
- эвакуации из зоны опасности;
- переправы через реку, болото и другие препятствия;
- оказания первой помощи пострадавшему;
- транспортировки пострадавшего.

В результате занятий ожидается развитие таких качеств личности, как уверенность в себе, коммуникабельность, способность к самоорганизации, организаторские и лидерские качества, смекалка, логическое мышление, смелость, умение оставаться уравновешенным, находясь в критической ситуации.

Методы текущей и итоговой диагностики.

- опрос (устный и письменный);
- тестирование;
- собеседование;
- самостоятельная работа;
- выполнение программы зачетной проверки на местности;
- практическая работа на манекенах и тренажерах;
- выполнение контрольных упражнений;
- результаты зачетного занятия;
- результаты, полученные на соревнованиях;
- результаты, полученные на значимых мероприятиях, проводимых Департаментом образования г. Москвы.

II. Учебно-тематический план.

№	Название темы	Общее кол-во часов	Теор. часть (час.)	Прак. часть (час.)
1.	Вводное занятие. Инструктаж.	1	1	
Раздел I. Психология поведения людей в экстремальных ситуациях		1		
2.	Психика человека в экстремальных ситуациях. Саморегуляция.	1	1	
Раздел II. Топография		3		
3.	Понятие о топографии. Топографические условные знаки. Топографические карты.	1	1	
4.	Рельеф местности и его изображение на картах. Приборы для ориентирования на местности.	1	1	
5.	Масштаб. Определение расстояний на местности и на карте. Азимут.	1	1	
Раздел III. Автономное существование		4		
6.	Понятие об автономном существовании человека. План действия. Сигналы бедствия. Жилище.	1	1	
7.	Добывание пищи, воды и огня.	2	1	1
8.	Лекарственные растения.	1	1	
Раздел IV. Первая помощь		16		
9.	Введение в анатомию и физиологию человека.	1	1	
10.	Общие принципы оказания первой помощи. Состав аптечки.	1	1	
11.	Оказание первой помощи при ранениях.	4	1	3
12.	Оказание первой помощи при повреждениях опорно-двигательного аппарата.	2	1	1
13.	Транспортировка пострадавшего.	2	1	1
14.	Оказание первой помощи при термических и химических повреждениях.	3	2	1
15.	Сердечно-легочная реанимация.	3	1	2
Раздел V. Работа на местности		6		
16.	Этапы соревнований. Правила соревнований.	1	1	
17.	Переправа по бревну с перилами. Переправа по болоту.	1		1
18.	Узлы.	1		1
19.	Ориентирование на местности.	2	1	1
20.	Водный слалом.	1		1
Раздел VI. Пожарная безопасность		2		
21.	Пожар. Пожарная безопасность. Природные пожары.	2	1	1
Раздел VII. Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона		1		
22.	Действия при ЧС природного характера.	1	1	
Всего		34	20	14

III. Содержание программы.

Раздел I. Психология поведения людей в экстремальных ситуациях.

Тема «Психика человека в экстремальных ситуациях. Саморегуляция».

Влияние опасных факторов окружающей среды на психику человека. Условия возникновения стрессового состояния. Влияние стресса на поведение человека. Способы преодоления, стресса. Пути повышения психологической устойчивости человека к деятельности в условиях экстремальных ситуаций.

Психофизические основы саморегуляции. Основные приемы саморегуляции. Идеомоторная тренировка: сущность и содержание. Место идеомоторной тренировки при обучении правилам поведения в жизнеугрожающих ситуациях. Волевая саморегуляция (самовнушение): сущность и содержание. Методика обучения приемам саморегуляции. Групповые и самостоятельные тренировки. Индивидуальные словесные формулы самовнушения.

Форма организации: теоретическое занятие.

Раздел II. Топография

Тема «Понятие о топографии. Топографические условные знаки. Топографические карты».

Понятия: топография, карта, план. Значение топографии в народном хозяйстве и в военном деле. Классификации карт. Топографическая и спортивная карта. Основные характеристики карт. Условные знаки карт. Особенности топографической карты. Правила пользования топографической картой.

Форма организации: теоретическое занятие.

Тема «Рельеф местности и его изображение на картах. Приборы для ориентирования на местности».

Понятие о рельефе местности. Виды рельефа. Условное изображение рельефа на карте.

Принципы работы компаса и GPS-устройства. Ориентирование по природным объектам.

Форма организации: теоретическое занятие, практическое занятие.

Тема «Масштаб. Определение расстояний на местности и на карте. Азимут».

Понятие о масштабе. Интерпретация масштаба. Номенклатура топографических карт. Легенда карты.

Основные способы определения расстояния на местности и на карте. Понятие об азимуте. Способы определения азимута на местности и на карте. Условия для точного определения азимута на местности. Правила движения по азимуту на местности.

Форма организации: теоретическое занятие.

Раздел III. Автономное существование

Тема «Понятие об автономном существовании человека. План действия. Сигналы бедствия. Жилище».

Понятие об автономном существовании человека. Факторы выживания в условиях автономного существования. Обеспечение выживания в условиях автономного существования.

Оценка ситуации, принятие решения, разработка плана действия. Определение времени дня. Подача сигналов бедствия.

Оборудование жилища.

Форма организации: теоретическое занятие, практическое занятие.

Тема «Добывание пищи, воды и огня».

Способы добывание огня. Правила безопасности при работе с огнем. Заготовка дров. Вспомогательные средства для разведения огня. Отработка навыков разведения костра.

Приготовление пищи без кухонной посуды. Питание в условиях автономного существования в различных регионах. Водообеспечение. Основные способы обеззараживания воды.

Форма организации: теоретическое занятие, практическое занятие.

Тема «Лекарственные растения».

Основные симптомы наиболее распространенных заболеваний. Сведения об основных лекарственных травах. Возможность применения лекарственных трав для профилактики и лечения различных заболеваний.

Форма организации: теоретическое занятие.

Раздел IV. Первая помощь

Тема «Введение в анатомию и физиологию человека».

Топографическая анатомия: взаиморасположение внутренних органов и их проекция на поверхность тела, ход основных сосудисто-нервных пучков. Анатомические предпосылки к аспирации желудочного содержимого во время рвоты.

Анатомия сердечно-сосудистой системы. Физиология дыхания и кровообращения.

Отличия в строении кожи и слизистых человека.

Форма организации: теоретическое занятие.

Тема «Общие принципы оказания первой помощи. Состав аптечки».

Определение первой помощи. Состояния, при которых оказывается первая помощь. Перечень мероприятий, оказываемые в ходе первой помощи.

Понятие о табельных и подручных средствах оказания первой помощи. Состав аптечки первой помощи.

Основы личной безопасности. Понятие о парентеральных инфекциях. Средства индивидуальной защиты.

Форма организации: теоретическое занятие.

Тема «Оказание первой помощи при ранениях».

Определение раны. Виды раны в зависимости от повреждающего фактора и глубины.

Виды кровотечений в зависимости от поврежденного сосуда. Понятие о внутренних и внешних кровотечениях. Способы остановки простых кровотечений и их обработка: пережатие сосуда на расстоянии, остановка кровотечения путем сгибания конечности, наложение давящей повязки, наложение жгута.

Понятие об асептике и антисептике.

Понятие о десмургии. Общие принципы наложения повязок. Отработка навыков наложения основных повязок на голову, туловище, конечности.

Первая помощь при ранениях грудной клетки. Понятие о пневмотораксе. Отработка навыков наложения окклюзионной повязки. Первая помощь при сотрясении головного мозга.

Форма организации: теоретическое занятие, практическое занятия.

Тема «Оказание первой помощи при повреждении опорно-двигательного аппарата».

Определение перелома. Виды переломов. Признаки переломов. Понятие об иммобилизации. Общие принципы иммобилизации. Отработка навыков иммобилизации при помощи табельных и подручных средств.

Определение вывихов и растяжений. Признаки вывихов и растяжений. Первая помощь при вывихах и растяжениях.

Форма организации: теоретическое занятие, практическое занятие.

Тема «Транспортировка пострадавшего».

Виды и средства транспортировки пострадавшего. Виды носилок. Способы создания носилок из подручных средств. Состояния, при которых требуется транспортировка. Положение пострадавшего во время транспортировки в зависимости от приобретенного патологического состояния. Отработка навыков транспортировки пострадавшего.

Форма организации: теоретическое занятие, практическое занятие.

Тема «Оказание первой помощи при термических и химических повреждениях».

Определение ожога и отморожения. Признаки ожога и отморожения. Степени ожога и отморожения. Оказание первой помощи и профилактика ожогов и отморожений.

Понятие о тепловом ударе. Признаки теплового удара. Оказание первой помощи и профилактика теплового удара. Понятие об общем переохлаждении. Признаки

переохлаждения. Оказание первой помощи и профилактика общего переохлаждения.

Понятие о химическом ожоге. Первая помощь при химических ожогах.

Понятие об отравлении. Первая помощь при отравлениях.

Форма организации: теоретическое занятие, практическое занятие.

Тема «Сердечно-легочная реанимация».

Определение сердечно-легочной реанимации. Состояния, при которых необходимо проведение сердечно-легочной реанимации. Признаки жизни. Оценка основных витальных показателей. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации. Отработка навыков сердечно-легочной реанимации на манекенах.

Первая помощь при утоплении.

Форма организации: теоретическое занятие, практическое занятие.

Раздел V. Работа на местности.

Тема «Этапы соревнований. Правила соревнований».

Знакомство учеников с этапами соревнований. Правила соревнований. Основные принципы командной работы. Распределение обязанностей членов группы. Таблица штрафов на этапах соревнований.

Форма организации: теоретическое занятие.

Тема «Переправа по бревну с перилами. Переправа по болоту».

Правила безопасности при работе с веревками. Понятие о само- и взаимостраховке. Правила работы в опасной зоне. Отработка навыков переправы по бревну с перилами. Правила безопасности во время переправы по болоту. Способы переправы по болоту.

Форма организации: практическое занятие.

Тема «Узлы»

Основные принципы вязки узлов. Основные группы узлов. Отработка навыков вязки узлов.

Форма организации: практическое занятие.

Тема «Ориентирование на местности».

Основные принципы ориентирования на местности. Способы определения сторон горизонта. Практическая работа с картой на местности. Отработка навыков определения расстояния на местности и на карте. Отработка навыков определения азимута и движения по азимуту. Составление картосхем маршрута. Условные знаки, используемые при составлении картосхем маршрута.

Форма организации: теоретическое занятие. Практическое занятие.

Тема «Водный слалом»

Понятие о водном слаломе. Правила безопасности на воде. Спасательные жилеты, каски. Виды плавсредств. Основные принципы работы на плавсредстве. Отработка навыков водного слалома.

Форма организации: практическое занятие.

Раздел VI. Пожарная безопасность

Тема «Пожар. Пожарная безопасность. Природные пожары».

Причины возникновения пожаров в бытовых условиях. Действия при возникновении пожара дома.

Подручные средства пожаротушения. Устройство и правила эксплуатации различных видов огнетушителей (пенный, углекислотный, порошковый).

Причины возникновения лесных пожаров, как их избежать. Действия при попадании в зону пожаров в природных условиях.

Форма организации: теоретическое занятие, практическое занятие.

Раздел VII. Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона, действия в этих ситуациях

Тема «Действия при ЧС природного характера».

Описание опасных природных явлений, характерных для нашего региона, правила поведения при попадании в чрезвычайные ситуации природного характера.

Форма организации: теоретическое занятие.

IV. Методическое обеспечение программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на уроках рекомендуется применять разнообразные формы и методы их проведения.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы позволяют освоить практические навыки и умения.

При реализации программы используются следующие формы проведения занятий:

- лекция;
- семинар;
- индивидуальное и групповое собеседование;
- дискуссия;
- беседа;
- самостоятельная работа;
- презентация;
- тренировка;
- соревнование;
- учебное занятие на местности.

Дидактические и демонстрационные материалы: для работы имеются учебные приборы и оборудование: компасы, штативы, цветные таблицы и карты, видеоматериал, презентации.

V. Условия реализации программы

Теоретические занятия проводятся в учебных классах со следующим оснащением:

- Видеопроектор
- Экран
- Школьная доска

Практических занятий проводятся как в помещении, так и на местности. Для их проведения имеются:

- Коврики туристические;
- Палатки туристические;
- Тент;
- Топор с чехлом;
- Пила с чехлом;
- Таганок;
- Кане;
- Рабочие перчатки;
- Каски;
- Спасательные жилеты;
- Плавсредство (катамаран, байдарка);
- Противогазы;
- Легкие защитные костюмы;
- Веревки различного диаметра;

- Страхочные системы;
- Карабины, восьмерки и другое снаряжение для работы с веревками;
- Компас;
- Топографические карты;
- Рации;
- Аптечка первой помощи.

Практические занятия раздела «Первая помощь» проводятся в симуляционном медицинском классе школы №902, где представлены тренажеры и манекены, имитаторы, медицинское оборудование для отработки навыков оказания первой помощи. Для проведения занятий используется следующее оборудование:

- Скелет человека;
- Торс человека разборный;
- Модель строения сердца человека разборная;
- Модель системы кровообращения;
- Имитаторы ранений и поражений;
- Комплекты медицинского имущества для оказания первой помощи (СМС);
- Комплект шин складных средний;
- Шина проволочная (лестничная);
- Шина транспортная Дитерихса;
- Шина иммобилизационная пневматическая;
- Шина иммобилизационная вакуумная;
- Носилки санитарные;
- Носилки ковшовые;
- Робот-тренажер, имитирующий смерть при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути;
- Робот-тренажер с режимами работы: состояние клинической смерти с включенной индикацией правильных действий; состояние клинической смерти с отключенной индикацией правильных действий для проведения экзаменов и соревнований; состояние комы; перелом костей голени; состояние клинической смерти и ранение бедренной артерии; ранение бедренной артерии;
- Учебный дефибриллятор.

VI. Список литературы

Литература, используемая педагогом:

1. Академия выживания. В. Г. Волович. - М.:Толк, 1995.
2. Безопасность человека в экстремальных ситуациях. В. В. Поляков, Е. А. Сербаринов. - М, 1992.
3. Гражданская оборона. Под ред. генерала армии А. Т. Алтунина. -М.: Воениздат, 1982.
4. Как выжить в экстремальной ситуации. В. Г. Волович. - М: Знание, 1990.
5. Лечебные свойства пищевых продуктов. В. Г. Лифлянский, В. В. Закревский, М. Н. Андропова.- М.: Терра, 1996.
6. Международное руководство по судовой медицине. 3-е издание. Всемирная организация здравоохранения. Женева, 2014 г.
7. Международное руководство по первой помощи и реанимации. Международная Федерация обществ Красного креста и Красного полумесяца. Женева, 2016г.
8. Оказание первой помощи пострадавшим. Памятка. Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий. Москва, 2015 г.
9. Приказ Минздравсоцразвития России от 04.05.2012 N 477н (ред. от 07.11.2012) "Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь,

и перечня мероприятий по оказанию первой помощи"

10. Учебное пособие для преподавателей первой помощи. Дежурный Л.И., Неудахин Г.В., Закурдаева А.Ю., Кичанова Л.Ю., Закурдаева А.Ю., Эмке А.А. Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах. -М.: Воениздат, 1990.

11. Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях. - М: ВИМИТ, 1993.

12. Справочник лекарственных растений. - М., 1999.

13. Справочные данные о чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и экологического происхождения. - Ч. 2. - М.: МЧС, 1995.

14. Энциклопедия экстремальных ситуаций. А. В. Гостюшин. - М.: Зеркало, 1994.

Литература, рекомендованная детям:

1. Оказание первой помощи пострадавшим. Памятка. Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий. Москва, 2015 г.

2. Чрезвычайные ситуации и защита от них / сост. А. Бондаренко. - М., 1998.