МАОУ
ГИМНАЗИЯ
№ 18

Подписано цифровой подписью: МАОУ ГИМНАЗИЯ № 18
Дата: 2021.05.19 14:32:15 +05'00'

Приложение 2.16.
Основной общеобразовательной программы – образовательной программы основного общего образования МАОУ гимназии №18, утвержденной приказом МАОУ гимназии № 18 от 03.05.2021 № 262

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОМОГИ СЕБЕ САМ»

Среднее общее образование
8-9 класс
(спортивно-оздоровительное направление)

Цель программы:

сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности

Задачи программы:

- Создать условия для формирования российской гражданской идентичности.
- Сформировать навыки саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества.
- Развить потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью на основе принципов ЗОЖ.
- Заложить основы экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; опыт эколого-направленной деятельности;

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты	
У выпускников будут сформированы	***Выпускник получит возможность для формирования***
-российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); -основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; -принятие и способность реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях	*-общекультурной компетентности, отражающей личностные и гражданские позиции;* *-чувства причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм;* *-готовности к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;* *-готовности к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих личностные и общественные права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;* *-экологической культуры, бережного отношения к родной*

спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; -экологическое мышление, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; опыт эколого-направленной деятельности;	*земле, природным богатствам России и мира;* *-умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;*
Метапредметные результаты	
Выпускник научится	***Выпускник получит возможность научиться***
-умению самостоятельно определят цели деятельности и составлять план деятельности; -использовать все возможные ресурс для достижения поставленных целей реализации планов деятельности; -выбирать успешные стратегии различных ситуациях; -оценивать ресурсы, в том числе и нематериальные (такие, как время), необходимые для достижения поставленной цели; -самостоятельно работать с особыми видами сообщений: картами (географические, хронологические) и спутниковыми фотографиями, в том числе в системах глобального позиционирования; - находить различные источники материальных и нематериальных ресурсов, предоставляющих средства для проведения исследований и реализации проектов в различных областях деятельности человека.	*-самостоятельно ставить новые цел и задачи в нестандартных ситуациях* *-выделять альтернативные способ достижения цели и выбират наиболее эффективный способ;* *-выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;* *-решать задачи, находящиеся на стыке нескольких учебных дисциплин;* *-готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;* *-при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях;*

Содержание программы внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

8 класс

Модуль 1 Покорители вершин.

Раздел 1 Туристическая подготовка.

1.Личное и групповое снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия. Комплектование личного и общественного снаряжения. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

2. Организация туристского быта. привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Самостоятельная работа по развертывание и свертывание лагеря (бивака). Заготовка дров с пилой и топором. Разжигание костра.

3. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре

4. Подготовка к походу ,путешествию. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана - графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

5. Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности

7. Особенности других видов туризма. Знакомство с одним из видов туризма по схеме: особенности подготовки походы; особенности личного и общественного снаряжения ;техника и тактика вида туризма.

8. Соревнования по туризму. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения.

Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников. Участие в планировании дистанции и работе служб секретариата во время соревнований.

Раздел 2. Топография и ориентирование

1. Топографическая и спортивная карта. Условные знаки спортивных карт. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования

2. Компас. Работа с компасом. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Измерение расстояний и направлений. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

3. Способы ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков

. *4. Ориентирование по местным признакам.* Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

5.Соревнования по спортивному ориентированию. Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте. на дистанции и контрольных пунктах (КП).Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы ,влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Раздел 3 Туристское многоборье

1. Специальная туристская подготовка. Специальное снаряжение.

Узлы .Вязание узлов: (проводник, проводник восьмёрка, проводник восьмёрка одним концом, встречный, схватывающий, схватывающий одним концом, стремя, прямой, булинь, академический, брам-шкотовый, двойной проводник, ткацкий, контрольный, страховочный). Маркировке веревок в бухты.

2. Личное прохождение этапов Наименование препятствий: подъём спортивным способом со страховкой (прусика), спуск спортивным способом на самостраховке (по системе прусика), траверс (перестежка) склона (перекрестная страховка), переправа в брод, переправа по бревну, переправа по кочкам (болото), переправа маятником, переправа по параллельным перилам, навесная переправа, вязание узлов. Установка и снятие палатки, преодоление завала.

3. Командное прохождение этапов. Этапы: подъем спортивным способом со страховкой (прусика), спуск спортивным способом на самостраховке (по системе прусика), траверс (перестежка) склона (перекрестная страховка), переправа в брод, переправа по бревну, переправа по кочкам (болото), переправа маятником, переправа по параллельным

перилам, навесная переправа, вязание узлов. Установка палаток и снятие палатки, преодоление завала.
- КТМ (поход кросс, контрольно-туристский маршрут).
Организация и снятие переправ: навесная переправа, параллельная переправа, подъем, спуск, траверс, бревно, брод. Оказание медпомощи и транспортировка на носилках. Вязание носилок.
Организация и переправа пострадавшего: (спуск, подъем, навесная переправа)

4. Соревнования по пешеходному туристскому многоборью

Соревнования по туристскому многоборью. Составная часть Единой спортивной классификации России. Виды соревнований: туртехника по видам туризма, контрольный туристский маршрут (поход кросс), спортивное ориентирование. Конкурсные программы: краеведение, авторской и туристской песни, стенгазет. Охрана природы на территории слёта и в местах проведения соревнований по туристскому многоборью

9 класс

Модуль 2. Помоги себе сам.

Раздел 1. Основы медицинских знаний

1. Основы медицинских знаний. Личная гигиена, профилактика травматизма и заболеваний.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха в занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия. Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

2. Походная медицинская аптечка. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в

принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.

3. Средства оказания первой медицинской помощи.

Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика.

Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д.

Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств. Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

Практические занятия. Наложение повязок.

4. Первая медицинская помощь при травмах .Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

5.Приемы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

6. Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой

медицинской помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей.

Причины и признаки укусов змеями. Правила оказания помощи. Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.

Причины и признаки поражения электротоком и молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией.

Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов.

Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи.

Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи.

Причины и признаки попадания инородных тел в глаз, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи.

Характеристика причин вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца).

Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке.

Причины и признаки обморока. Правила оказания помощи.

Практические занятия. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях.

7. .Первая медицинская помощь при отравлениях.

Причины и признаки отравления сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи.

Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи.

Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания

Раздел 2. Начальная, специальная подготовка. Общая и специальная физическая подготовка

*1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций***.**

Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, смерчи, цунами, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы). Чрезвычайные ситуации техногенного характера (аварии, катастрофы, пожары и др.).

Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии и др.).

Понятия об опасных природных явлениях, стихийных бедствиях, авариях и катастрофах.

Понятия опасности и определение опасных факторов.

История человечества — борьба за выживание.

Крупнейшие исторически известные катастрофы (Помпея и др.)

История создания спасательных служб в мире.

История создания спасательных служб на территории России.

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

Окружающая среда: природная, производственная 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.

Понятие о производственной среде. Источники и виды опасных и вредных факторов производственной среды, причины их возникновения. Производства 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 и их влияние на здоровье и безопасность жизнедеятельности. Электробезопасность при пользовании энергией в бытовых помещениях. Средства бытовой химии: правила пользования и оказание первой помощи при отравлениях и ожогах.

Практические занятия. Наблюдение и определение факторов риска в природной, городской и производственных сферах. Определение причин вредных факторов окружающей среды и выработка мер защиты.

3. Создание системы защиты населения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС. 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 переаттестации спасателей и спасформирований.

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.

4. Оказание помощи в условиях природной среды Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды. ЧС в туристских и альпинистских группах. Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях. Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Использование специальных спасательных средств.

Практические занятия. Оказание помощи в условиях окружающей среды.

5. Основы безопасного ведения работ. Четкое руководство ПСР, единоначалие и строгая исполнительская дисциплина. Создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон. Удаление посторонних лиц с места работы спасателей. Инструктаж руководителя работ о командах и сигналах. Установление наблюдения за возможными опасностями. Разведка и подготовка пути эвакуации пострадавших. Организация эвакуации пострадавших и контроль за их состоянием во время транспортировки.

Практические занятия. Подготовка мест проведения спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ. Обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших.

Формы организации ВУД: музейные занятия, краеведческие экскурсии, походы выходного дня, многодневные оздоровительные походы, спортивные категорийные походы, краеведческие экспедиции, слеты, соревнования, краеведческие олимпиады, встречи с интересными людьми, работа в библиотеках.

Виды деятельности обучающихся: проблемно-ценностное общение, досуговое общение, социально-преобразующая добровольческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность, туристско-краеведческая деятельность.

Тематическое планирование
8 класс

№	Раздел. Тема	Количество часов
1.	**Туристическая подготовка**	**44**
	1. Личное и групповое снаряжение	4
	2. Организация туристского быта	4
	3. Питание в туристическом походе	4
	4. Подготовка к походу	5
	5. Подведение итогов похода	4
	6. Тактика движения и преодоления препятствий	5
	7. Особенности других видов туризма	4
	8. Соревнования по туризму	14
2.	**Топография и ориентирование**	**6**
	1. Топографическая спортивная карта	1
	2. Компас, работа с компасом	1
	3. Способы ориентирования	1
	4. Ориентирование по местным признакам	1
	5. Соревнования по спортивному ориентированию	2
3.	**Туристическое многоборье**	**18**
	1. Специальная туристическая подготовка, специальное снаряжение	4
	2.Работа с веревками и карабинами	4
	3. Личное прохождение этапов	10
	Итого	**68**

Тематическое планирование
9 класс

№	Раздел. Тема	Количество часов
1.	**Основы медицинских знаний**	**44**
	1. Личная гигиена, профилактика травматизма и заболеваемости	5
	2. Походная медицинская аптечка	4
	3. Средства оказания ПМП	7
	4. ПМП при травмах	7
	5. Приемы транспортировки пострадавших	7
	6. ПМП при острых состояниях и несчастных случаях	7
	7. Первая медицинская помощь при отравлениях.	**7**
2.	**Начальная специальная подготовка. Общая и специальная физическая подготовка**	**24**
	1. ЧС природного и техногенного характера	3

	2. Человек и окружающая среда	3
	3. Система защиты населения	4
	4. Оказание помощи в условиях природной среды	4
	5. Основы безопасного ведения работ	4
	Итого	**68**