

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 140  
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

**02-13**

**СОГЛАСОВАНО**

Методист

О.И. Н.И. Дубинина



24.08.21

Приказ №01-10/223  
от 31.08.2021

**ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ»**

**(СОЦИАЛЬНО – ГУМАНИТАРНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ )**

**Возраст детей**

**9-11 класс**

**Срок реализации-1 год**

**Программа рассмотрена  
на заседании учителей  
предметной кафедры.  
Протокол № 6 от 29.06.2021.  
Разработчик программы  
Бондаренко Е.В.**

Программа «Юный спасатель» - образовательная программа дополнительного образования детей

**Содержание программы** направлено на организацию полезного, здорового и безопасного досуга детей и подростков во время отдыха на воде, на освоение навыков выживания на воде в экстремальных ситуациях, популяризацию прикладного плавания и спасательного дела, вовлечение обучающихся в занятия спасательным многоборьем.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

Умение держаться на воде есть лучшая профилактика детского травматизма в условиях водной стихии. Сейчас большое внимание уделяется обучению детей плаванию. Однако 63% детей, утонувших в России за последние годы, умели плавать. Это объясняется тем, что пребывание в воде сопряжено со многими опасными обстоятельствами, которые нельзя нейтрализовать хорошей физической подготовкой пловца. Из-за растерянности, неопытности он может быть унесён течением, обессилить или переохладиться из-за длительного пребывания в воде, взять неправильное направление к берегу в тёмное время суток и многое другое.

В данной программе мы вывели **формулу безопасности**: предвидеть опасность, по возможности избегать её, при необходимости действовать решительно и чётко, бороться до последнего, активно просить о помощи и самому её оказывать.

Подрастающее поколение должно быть готово к чрезвычайным ситуациям на воде, к активным действиям в них, так как профессиональная помощь не всегда может прибыть вовремя, а каждое мгновение часть означает спасённую жизнь. В связи с этим важно научить детей, правилам безопасного поведения на воде и основам спасательного дела, что поможет предотвратить чрезвычайные ситуации и снизить количество пострадавших в условиях водной стихии.

**Цель программы.**

Настоящая программа разработана в целях обучения школьников действиям в условиях чрезвычайных ситуаций, привития им твёрдых и уверенных навыков по оказанию само и взаимопомощи, формированию устойчивого интереса к спасательному делу, определить понятие здорового образа жизни и культуре безопасного поведения в современном обществе.

**Основными задачами программы являются:**

- воспитывать патриотизма и любви к Родине, бережного отношения к её истории, культуре и природе;
- прививать навыки спасательного дела, изучать основы оказания первой помощи пострадавшим на воде;
- прививать культуру водопользования и готовности к правильным действиям в экстремальных ситуациях на воде;
- обучать навыкам обеспечения личной и коллективной безопасности в чрезвычайной ситуации;
- развивать трудолюбие, чувство взаимопомощи, обучать правилам и нормам поведения на воде;

- воспитывать спортсменов, готовых к участию в соревнования по спортивному и прикладному плаванию.

### **Формы и режим занятий:**

Настоящая программа рассчитана на один год. Возраст обучающихся 1-9 класс  
Программа состоит из восьми модулей:

- «Спасательное дело» - 10 часов;
- «Основы гигиены» - 10 часов;
- «Правила безопасного поведения на воде» - 10 часов;
- «Спортивные способы плавания» - 10 часов;
- «Спасательные плавательные средства и их использование» - 10 часов;
- «Способы спасения и транспортировки пострадавших на воде» - 10 часов;
- «Общая физическая подготовка» - 10 часов;
- «Первая помощь пострадавшим на воде» - 10 часов.

**Формы организации учебных занятий:** лекции, беседы, учебно-тренировочные занятия, игры и соревнования, творческое дело, практикумы.

**Методы обучения:** объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемно-поисковый.

Программа «Юный спасатель» является интегрированной и представляет собой синтез смежных знаний в области физической культуры, прикладных видов спорта, медицины, гигиены, основ безопасности жизнедеятельности. Широкий выбор тем подготовки по направлению «Юный спасатель» поможет учащимся в выборе будущей профессии. Особенность данной программы является углубленное изучение специфики работы спасателя на воде.

Дополнительное образование есть личностно-ориентированное образование, поскольку подавляющее большинство детей, которые приходят заниматься спасательным многоборьем, руководствуются личными интересами и потребностями.

### **Планируемые результаты реализации программы:**

*Учащиеся должны знать:*

- историю спасательного дела в России;
- основные способы спортивного и прикладного плавания;
- основные правила безопасного поведения на воде;
- основные средства и способы спасения пострадавших на воде;
- меры по оказанию первой медицинской помощи.

*Учащиеся должны уметь:*

- плавать основными способами спортивного и прикладного плавания;
- обращаться со спасательным снаряжением и плавать в ластах;
- владеть навыками задержки дыхания, ныряния в длину и глубину, доставания различных предметов со дна;
- оказывать первую медицинскую помощь;

- делать осознанный выбор стратегии поведения, позволяющей обеспечивать свою безопасность и безопасность окружающих.

### **Формы контроля за результатами реализации программы «Юный спасатель»:**

- соревнования, конкурсы, контрольные упражнения, позволяющие выявить уровень усвоения навыков;
- тесты и викторины на выявление уровня теоретических знаний учащихся;
- анкеты удовлетворённости учащихся и родителей содержанием и качеством реализации программы.

Данная программа рассчитана на обучение школьников, имеющих разный уровень физической подготовки, и может быть рекомендована к использованию в образовательных учреждениях, имеющих плавательный бассейн, а так же в летних оздоровительных лагерях в качестве методического пособия.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

### **Модуль I «Спасательное дело» - 10 часов.**

1. *Введение (1час)* – история возникновения спасательного дела в России.
2. *Наблюдение, связь, сигнализация (2часа)* – виды наблюдения, осуществления связи и сигнализации, сигналы тревоги, сигналы бедствия.
3. *Практические занятия (2часа)* – заучивание азбуки Морзе по словам – подсказкам, расшифровка слов, передача и расшифровка простых флажкограмм.
4. *Морские узлы (2 часа)* – морские узлы их виды, предназначение и применение.
5. *Практические занятия (3 часа)* – техника безопасности при работе с верёвкой, вязание и развязывание простых узлов.

### **Модуль II «Основы гигиены» - 10 часов.**

1. *Понятие о гигиене (2 час)* - личная и общественная гигиена на занятиях плаванием, гигиена места для проведения занятий спортивным и прикладным плаванием, гигиена спортивного и спасательного снаряжения.
2. *Закаливание организма посредством занятий спортивным и прикладным плаванием (2 часа)* – влияние водной среды на организм человека, значение плавания в системе закаливания организма, основные средства закаливания.
3. *Освоение с водой (1 час)* – вводный инструктаж, правила поведения на воде и в бассейне.
4. *Практические занятия (5 часов)* – погружение в воду, обучение навыкам лежания на воде без движения на груди и на спине, скольжению с задержкой дыхания, нырянию в глубину.

### **Модуль III «Правила безопасного поведения на воде» - 10 часов.**

1. *Правила безопасного поведения у воды и на воде (2часа)* – причины несчастных случаев, купание на пляжах и в необорудованных местах, статистика гибели детей, нарушивших правила безопасного поведения на воде. Особенности спасения пострадавших в летний и зимний период.
2. *Опасности, подстерегающие отдыхающих у воды и на воде (1час)* – меры

безопасного поведения на открытых водоёмах.

3. *Практические занятия (7 часов)* – скольжение на груди и на спине при помощи ног способом кроль, плавание с доской на груди и на спине при помощи работы ног кролем, ныряние в длину при помощи ног кролем на груди, техника работы рук способами кроль на груди и на спине.

#### **Модуль IV «Спортивные способы плавания» - 10 часов.**

1. *Основные способы спортивного плавания (2 часа)* – техника плавания кролем на груди, на спине, брассом и дельфином техника стартов и поворотов.

2. *Практические занятия (8 часов)* – плавание кролем на груди и на спине при помощи работы рук, ног и способом в целом, техника стартов и поворотов в плавании кролем на груди и на спине.

#### **Модуль V «Спасательные плавательные средства и их использование» - 10 часов.**

1. *Спасательные средства (1 час)*

- спасательные средства, применяемые летом: спасательный круг, пояс, жилет, шары, конец Александра;

- спасательные средства, применяемые зимой: лестница, доска, багор, шест, сани.

2. *Назначение и применение спасательных средств (2 часа)* – назначение и способы применения спасательных средств зимой и летом, понятие подручных спасательных средств, требования, предъявляемые к спасательным средствам, меры безопасности при применении спасательных средств. Комплект №1 (маска, трубка, ласты).

3. *Практические занятия (3 часа)* – ныряние в длину после отталкивания от дна и бортика бассейна, от стартовой тумбочки, скольжение под водой при помощи ног способом кроль на груди, доставание предметов со дна бассейна, плавание в ластах кролем на груди и на спине.

4. *Практические занятия (4 часа)* – плавание способом брасс при помощи рук, ног и способом в целом, старты и повороты в плавании брассом.

#### **Модуль VI «Способы спасения и транспортировки пострадавших на воде» - 10 часов.**

1. *Безопасность спасателя и способы транспортировки пострадавшему на воде (2 часа)* – подплывание к пострадавшему на воде, способы освобождения от захватов, способы транспортировки условно пострадавшего или уставшего пловца.

2. *Практические занятия (3 часа)* – приближение к условно пострадавшему на воде, отработка приёмов освобождения от захватов, транспортировка пострадавшего, находящегося в сознании и без, одним или двумя спасателями.

3. *Практические занятия (5 часов)* – плавание способом дельфин при помощи рук, ног и способом в целом, старты и повороты в плавании дельфином.

#### **Модуль VII «Общая физическая подготовка» - 10 часов.**

1. *Понятие общей физической подготовки (2 часа)* - физические качества, способы и средства их развития, контроль и самоконтроль за уровнем

физического развития.

2. *Практические занятия (3 часа)* – прикладные способы плавания: брассом на спине, на боку, их применение при транспортировке пострадавших на воде.

3. *Практические занятия (5 часов)* – совершенствование техники спортивных способов плавания: кроль на груди, на спине, брассом и дельфином, старты и повороты в комплексном плавании.

**Модуль VIII «Первая помощь пострадавшим на воде» - 10 часов.**

1. *Первая помощь пострадавшим на воде (2 часа)* – медицинская аптечка: состав, хранение, транспортировка; основные приёмы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим на воде при утомлении, переохлаждении, травме, утоплении.

2. *Практические занятия (4 часа)* - отработка правильной последовательности действий при оказании первой доврачебной помощи пострадавшим на воде, выполнение искусственной вентиляции лёгких и непрямого массажа сердца.

3. *Практические занятия (4 часа)* – совершенствование техники прикладных и спортивных способов плавания, с использованием плавательных и спасательных средств.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

П/ №	Наименование раздела	Тема	Кол-во часов	Содержание	УУД		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
1	«Спасательное дело» - 10 часов	Введение. История возникновения спасательного дела в России	1	Дореволюционная Россия, ВОСВОД, организации, занимающиеся делом спасения на воде в наши дни.	Должны знать основные этапы становления спасательного дела в России. Должны знать виды наблюдения, сигналы тревоги и бедствия, уметь применять их на практике Должны знать	Должны формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Должны уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в физкультурно-спортивной и познавательной Деятельности
		Наблюдение, связь, сигнализация	2	Виды наблюдения, осуществления связи и сигнализации, сигналы тревоги, сигналы бедствия.			
		Азбука	2	Заучивание			

		Морзе, сигнализация флажками		азбуки Морзе по словам – подсказкам, расшифровка слов, передача и расшифровка простых флажкограмм.	разновидности морских узлов.		
		Морские узлы	2	Морские узлы их виды, предназначение и применение			
		Вязание морских узлов, техника безопасности и при работе с верёвкой	3				
2	«Основы гигиены» - 10 часов	Понятие о гигиене	2	Личная и общественная гигиена на занятиях плаванием, гигиена места для проведения занятий спортивным и прикладным плаванием, гигиена спортивного и спасательного снаряжения	Должны знать средства и приёмы закаливания и использовать их в повседневной жизни.	Должны активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных, нестандартных ситуациях и условиях.	Должны уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата
		Закаливание организма посредством занятий спортивным и прикладным плаванием	2	Влияние водной среды на организм человека, значение плавания в системе закаливания организма, основные средства закаливания			
		Освоение с водой	1	Вводный инструктаж, правила поведения на воде и в бассейне.			

		Погружение в воду и навыки скольжения	5	Погружение в воду, обучение навыкам лежания на воде без движения на груди и на спине, скольжению с задержкой дыхания, нырянию в глубину			
3	«Правила безопасного поведения на воде» - 10 часов	Правила безопасного поведения у воды и на воде	2	Причины несчастных случаев, купание на пляжах и в необорудованных местах, статистика гибели детей, нарушивших правила безопасного поведения на воде. Особенности спасения пострадавших в летний и зимний период.	Должны знать и соблюдать меры безопасного поведения на воде. Должны уметь выполнять скольжение при помощи ног кролем на груди и на спине и нырять в длину указанным способом.	Должны развивать моральные качества и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора.	Должны уметь находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение
Опасности, подстерегающие отдыхающих у воды и на воде		1	Меры без опасного поведения на открытых водоёмах.				
Плавание на груди и на спине при помощи ног кролем на груди		7	Скольжение на груди и на спине при помощи ног способом кроль, ныряние в длину при помощи ног кролем на груди, техника работы рук способами кроль на груди и на				

				спине.			
4	«Спортивные способы плавания» - 10 часов	Основн ые способ ы спортивного плавания	2	Техника плавания кролем на груди, на спине, брассом и дельфином техника стартов и поворотов	Должны уметь плавать кролем на груди и на спине при помощи рук, ног и способом в целом 10, 15, 25м	Должны формироват ь ценности здорового и безопасного образа жизни; усваивать правила личной и коллективно й безопасност и в чрезвычайн ых ситуациях, угрожающи х жизни и здоровью людей.	Должны уметь организовыват ь учебное сотрудничеств о и совместную деятельность с учителем и сверстниками на основе принципа сотрудничества и взаимопониман ие, работать индивидуально и в группе.
		Плавание кролем на груди и на спине	8	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы рук, ног и способом в целом, техника стартов и поворотов в плавании кролем на груди и на спине.			
5	«Спасательные плавательные средства и их использование» - 10 часов	Спасательн ые средства	1	Спасательные средства, применяемы е летом: спасательны й круг, пояс, жилет, шары, конец Александров а. Спасательные средства, применяемые зимой: лестница, доска, багор, шест, сани.	Должны знать основные Способ ы примен ения спасатель ных средств. Уметь пользоват ься маской, трубкой и ластами.	Должны выработать стойкую убеждённос ть в пользе занятий стрельбой, понимать значение этих занятий для подготовки к служению Отечеству.	Должны научиться организовыват ь свою деятельность, самостоятельно определять цели и задачи обучения, выбирать средства достижения этой цели и оценивать полученные результаты
		Назначени е и применени е спасательн ых средств	2	Назначение и способы применения спасательных средств зимой и летом, понятие			

				<p>подручных спасательных средств, требования, предъявляемые к спасательным средствам, меры безопасности при применении спасательных средств. Комплект №1 (маска, трубка, ласты)</p>			
		Нырание в длину	3	Нырание в длину, скольжение под водой при помощи ног способом кроль на груди, доставание предметов со дна бассейна, плавание в ластах кролем на груди и на спине.			
6	«Способы спасения и транспортировки пострадавших» - 10 часов	<p>Безопасность спасателя и способы транспортировки пострадавших на воде</p> <p>Приёмы освобождения от захватов в воде</p>	<p>2</p> <p>3</p>	<p>Подплывание к пострадавшему на воде, способы освобождения от условно пострадавшего или уставшего пловца.</p> <p>Приближение к условно пострадавшему на воде, отработка приёмов освобождения от захватов, транспортировка</p>	<p>Должны уметь подплыть к пострадавшему на воде, освободиться от захвата и транспортировать пострадавшего в безопасное место.</p>	<p>Должны формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p>	<p>Должны уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в физкультурно-спортивной и познавательной деятельности</p>

				пострадавшего, находящегося в сознании и без, одним или двумя спасателями			
		Плавание способом дельфин	5	Плавание способом дельфин при помощи рук, ног и способом в целом, старты и повороты в плавании дельфином			
7	«Общая физическая подготовка»- 10 часов	Понятие общей физической подготовки	2	Физические качества, способы и средства их развития, контроль и самоконтроль за уровнем физического развития.	Должны уметь использовать прикладные способы плавания при транспортировке пострадавших на воде.	Должны формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Должны уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в физкультурно-спортивной и познавательной деятельности
		Прикладные способы плавания	3	Плавание прикладными способами плавания: брассом на спине, на боку, их применение при транспортировке пострадавших на воде			
		Совершенствование техники спортивных способов плавания	5	Плавание спортивными способами плавания: кроль на груди, на спине, брассом и дельфином, старты и повороты в комплексном плавании.			
8	«Первая помощь пострадавшим на воде» -	Первая помощь пострадавшим на воде	2	Медицинская аптечка: состав, хранение, транспортировка; основные приёмы оказания первой	Должны уметь выстраивать алгоритм действий при оказании первой доврачебной	Должны активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на	Должны уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в

				доврачебной помощи пострадавшим на воде при утомлении, переохлаждении, травме, утоплении.	помощи пострадавшим на воде.	принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных, нестандартных ситуациях и условиях.	процессе достижения результата
		Последовательность действий при оказании первой доврачебной помощи	4	Отработка правильной последовательности действий при оказании первой доврачебной помощи пострадавшим на воде, выполнение искусственной вентиляции лёгких и непрямого массажа сердца.			
		Техника прикладных и спортивных Способов плавания	4	Совершенствование техники прикладных и спортивных способов плавания, с использованием плавательных и спасательных средств.			

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дополнительное образование детей: педагогический поиск. Сборник научно-методических статей с международным участием / под общей редакцией Б.П. Черника. Вып. 2. - Новосибирск: Агентство «Сибпринт», 2020. – 240 с
2. Великая отечественная война 1941-1945 для детей и подростков, библиографический указатель.– М., 2016.
3. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.И. Айзман [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 463 с. — 978-5-379-02006-4 <http://www.iprbookshop.ru/65283.html>
4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]:

учеб.пособие / Р.И. Айхман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов. – Электрон.данны. – Новосибирск: Изд-во Сибирск. Университета, 2016. – 224с.

5. Козлов А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов: учебное пособие по направлению "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2017 - 131 с.: ил. - Библиогр. с. 131.
6. Гражданская оборона / Издание 2-е, переработанное. МЧС России. — М.: АГЗ МЧС России, 2018. — 400 с.
7. Основы подготовки к военной службе: Методические материалы и документы. — М., 2018.
8. Атлас добровольного спасателя : первая медицинская помощь на месте происшествия : учеб. пособие / В. Г. Бубнов, Н. В. Бубнова; под ред. Г. А. Короткина. — 4-е изд., стереотип. — М.: АСТ: Астрель, 2018.