

Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №484 Московского района Санкт-Петербурга

«Утверждаю»

Директор школы

_____/Ефимова М.Ю./

Приказ от 01.05.2025 № 410-оу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«МЧС России – мой выбор»

7 класс

(Приложение 1 к ОП ООО в соответствии с ФОП и ФГОС 2021)

Санкт-Петербург

2025 г.

Пояснительная записка.

Цель и Задачи: Создание условий для развития физических навыков и умений обучающихся в ситуациях, требующих специализированной подготовки средствами нравственного, патриотического и физического воспитания. Создание единого сплоченного коллектива, способного участвовать в профильных выездах, походах и соревнованиях.

Место курса в плане внеурочной деятельности:

На изучение курса отводится: в 7 классе 1 час в неделю, всего 34 часа в год.

Воспитательный потенциал

курс реализуется в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознанию роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия с сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты

1. Патриотическое воспитание:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

2. Гражданское воспитание:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);
- сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства.

3. Духовно-нравственное воспитание:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;
- развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключая употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

4. Эстетическое воспитание:

- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;
- понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни.

5. Ценности научного познания:

- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;
- формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);
- овладение способностью оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей.

6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудовое воспитание:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого курса;
- укрепление ответственного отношения к учёбе, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим;
- установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

8. Экологическое воспитание:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

- освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

Метапредметные результаты

Иметь представление:

- о способах ориентирования на местности;
- об организации туристского лагеря и быта;
- о травмах, которые можно получить при выезде на природу.
- о средствах поражения и их поражающих факторах;
- о защитных сооружениях гражданской обороны и правилах их использования;

Владеть навыками:

- ориентирования по карте, с компасом;
- подготовки туристского похода;
- организации быта в условиях лагеря;
- оказания первой помощи, накладывания фиксирующих повязок;
- основных приемов транспортировки пострадавших
- сооружения временного укрытия из подручных средств;
- пользования индивидуальными средствами защиты;

выполнения физических упражнений в объёме требований к уровню подготовленности учащихся соответствующего возраста;

Предметные результаты

Знать:

- технику безопасности при нахождении в лесу;
- способы вязания туристских узлов
- знаки топографии;
- виды растений и грибов, следов животных;
- основные понятия при оказании первой помощи, наложение простейших фиксирующих повязок.
- основные правила и приёмы техники пешеходного туризма;
- перечень необходимого оборудования для автономного существования в природе;
- приёмы защиты от природных катаклизмов;

Содержание программы

1. Набор учащихся в группу.

Теория: набор учащихся в группу. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Формы и методы работы – беседа, лекция.

2. Ориентирование в лабиринте, на местности.

Практика: Ориентирование в лабиринте, в микрорайоне, на местности.

3. Организация быта

Практика: Организация быта на принципах самообеспечения, самообслуживания и взаимопомощи.

4. Распределение обязанностей по выполнению работ в лагере.

Практика: Распределение обязанностей по выполнению работ в лагере

5. Отработка техники пешеходного туризма

Практика: Отработка техники пешеходного туризма

6. Общие действия группы по оказанию первой помощи

Теория: Общие действия группы по оказанию доврачебной помощи, предпринимаемые при травмах или заболеваниях участников похода

7. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.

Теория: Отработка техники оказания первой помощи.

8. Наложение повязок при термических и химических ожогах.*Практика:* Наложение повязок при термических и химических ожогах.**9. Общие действия группы по оказанию первой помощи, предпринимаемые при травмах или заболеваниях участников похода.***Практика:* Общие действия группы по оказанию первой помощи, предпринимаемые при травмах или заболеваниях участников похода**10. Практическая отработка надевания боевой одежды пожарного.***Практика:* Практическая отработка надевания боевой одежды пожарного**11. Прокладка магистральных и рукавных линий.***Практика:* Прокладка магистральных и рукавных линий.**12. Практические занятия с ОЗК, ГП-5, ГП-7.***Практика:* Практические занятия с ОЗК, ГП-5, ГП-7**Форма проведения занятий:**

Тематические беседы, выполнение нормативов, участие в спортивных турнирах, фестивалях, экологические акции, практические занятия «на местности»

Тематическое планирование с учетом электронных образовательных ресурсов:

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	ЭОР и ЦОР
1	Комплектование группы. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	<i>РЭШ Электронный учебник</i>
2	Ориентирование в лабиринте	1	
3	Ориентирование на местности.	1	
4	Организация быта на принципах самообеспечения, самообслуживания и взаимопомощи	1	
5	Ориентирование на местности.	1	
6	Ориентирование на местности.	1	
7	Распределение обязанностей по выполнению работ в лагере	1	
8	Организация подъемов и спусков. Траверс склона.	1	
9	Организация подъемов и спусков. Траверс склона.	1	
10	Воздушная переправа. Переправа по параллельным веревкам.	1	
11	Воздушная переправа. Переправа по параллельным веревкам.	1	
12	Преодоление бабочки и ромба.	1	
13	Преодоление бабочки и ромба.	1	
14	Горизонтальный и вертикальный маятники.	1	
15	Горизонтальный и вертикальный маятники.	1	
16	Эскарп. Спуск на ФСУ. Крутонаклонный спуск	1	
17	Общие действия группы по оказанию доврачебной помощи, предпринимаемые при травмах или заболеваниях участников похода	1	
18	Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.	1	
19	Наложение повязок при термических ожогах.	1	
20	Наложение повязок при химических ожогах.	1	
21	Общие действия группы по оказанию доврачебной помощи, предпринимаемые при травмах или заболеваниях участников похода	1	
22	Отработка общих действий группы по оказанию	1	

	доврачебной помощи, предпринимаемые при травмах или заболеваниях участников похода		
23	Отработка общих действий группы по оказанию доврачебной помощи, предпринимаемые при травмах или заболеваниях участников похода	1	
24	Практическая отработка надевания боевой одежды пожарного.	1	
25	Практическая отработка надевания боевой одежды пожарного.	1	
26	Практическая отработка надевания боевой одежды пожарного.	1	
27	Практическая отработка надевания боевой одежды пожарного.	1	
28	Прокладка магистральных и рукавных линий.	1	
29	Прокладка магистральных и рукавных линий.	1	
30	Прокладка магистральных и рукавных линий.	1	
31	Прокладка магистральных и рукавных линий.	1	
32	Практические занятия с ОЗК, ГП-5, ГП-7	1	
33	Практические занятия с ОЗК, ГП-5, ГП-7	1	
34	Практические занятия с ОЗК, ГП-5, ГП-7	1	
	Итого	34	