

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №13»

«Рассмотрено»

на Педагогическом совете

Протокол №1 от 25.08.2023г.

«Утверждено»

И.о.директора МОАУ «СОШ №13»


/И.Н. Телегина/

Приказ № 01-08/143 от 31.08.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности «ДЮП и С»**

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Ледяева Александра Александровна

г. Бузулук 2023

Содержание

		Стр.
I	Комплекс основных характеристик программы	2
1	Пояснительная записка	2
	1.1 Направленность программы	2
	1.2 Уровень освоения программы	2
	1.3 Актуальность программы	2
	1.4 Отличительные особенности программы	3
	1.5 Адресат программы	3
	1.6 Объём и сроки освоения программы	3
	1.7 Формы организации образовательного процесса	3
	1.8 Режим занятий	3
2	Цель и задачи программы	4
3	Содержание программы	4
	3.1 Учебный план	4
	3.2 Содержание учебного плана	7
4	Планируемые результаты	8
II	Комплекс организационно- педагогических условий	11
1	Календарный учебный график	11
2	Условия реализации программы	11
3	Формы аттестации/контроля	11
4	Оценочные материалы	12
5	Методические материалы	12
6	Список литературы	13
7	Приложение 1. Возрастные и педагогические особенности обучающихся	13
	Приложение 2. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения (СанПиН 2.4.2.28.21-10)	14
	Приложение 3. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) при дистанционной форме обучения (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.28.21-10)	14

I Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ № 533 от 30.09.2020 г. «О внесении изменения в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976_04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

1.1. Направленность программы

Программа «Дружина юных пожарных и спасателей» по функциональному назначению: социально-гуманитарная.

1.2. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

1.3. Актуальность программы

Ежегодно на территории страны происходит огромное количество пожаров от детской шалости с огнём, неумелого, неосторожного обращения с ним. Самое страшное при пожаре - это гибель детей.

Статистика пожаров показывает, что причиной пожаров становятся незнание ими элементарных правил поведения при пожаре и отсутствие навыков обращения с огнём, огнеопасными предметами и материалами, которые могут явиться источником загорания. Это свидетельствует о том, что детям мало уделяется времени для формирования у них чувства опасности огня, привития навыков осторожного с ним обращения, изучению правил пожарной безопасности правильным действиям в случае возникновения огненной беды.

Опыт показывает, что к вопросу о привитии элементарных навыков обращения с огнём надо подходить планомерно, систематически и с самого раннего детства. Запреты тут не помогут. Нужны надежные противопожарные знания, умения грамотно действовать при возникновении чрезвычайной ситуации и навыки обращения с горючими огнеопасными предметами.

В этой связи свою значительную роль в формировании навыков безопасного поведения детей может и должна сыграть школа. Научить детей основам безопасной жизнедеятельности сегодня - это фундамент пожарной безопасности будущего.

Одной из форм обучения детей школьного возраста мерам пожарной безопасности является движение Дружины юных пожарных и спасателей (ДЮПиС).

Дружина юных пожарных - детское объединение, которое создаётся в целях совершенствования системы обучения школьников мерам пожарной безопасности, их профессиональной ориентации, пропаганды пожарно-технических знаний и реализации иных задач, направленных на предупреждение пожаров и умение действовать при пожаре.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является её вариативность, возможность свободно планировать и связывать изучение отдельных тем с особенностями местных условий. Образовательные темы предусматривают не только изучение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. Практические задания способствуют развитию творческих способностей, приобретению социального опыта и повышению статуса профессии пожарного, выработыванию стойкой гражданской позиции.

Программа дает возможность восполнить пробелы в знании пожарной безопасности у обучающихся, позволяет в полной мере раскрыть потенциал и способности к самостоятельной деятельности.

1.5 Адресат программы

Программа адресована обучающимся от 11 до 13 лет (обучающимся 5-7 классов)

Ребенок в этом возрасте умеет аргументировать, доказывать свою точку зрения, у него активнее развивается абстрактное мышление. Тем не менее, подростки часто живут сегодняшним днем. Они не всегда думают о последствиях своих поступков, особенно это касается личной безопасности и безопасности их окружения - особенно в таком возрасте нужно привить ребенку ответственность за пожарную безопасность, так как это касается напрямую жизни и здоровья как самого обучающегося, так и близких его людей.

В этом возрасте дети чувствуют себя взрослыми и сами могут научить других определенным вещам, именно это очень ценное качество при организации агитационных массовых мероприятиях и акциях, где нужно, например, обучить правилам противопожарной безопасности маленьких детей или же обратиться к взрослым людям.

Программа позволит воспитать в детях такие качества как дисциплинированность, внимание, собранность, ответственность, осторожность, уверенность, гражданственность, патриотизм.

1.6. Объём и сроки освоения программы: 1 год, 34 недели, 34 часа.

1.7. Форма организации образовательного процесса: очная, с применением новых информационных технологий.

Программа рассчитана на возраст детей от 11 до 13 лет (разновозрастная). Работа с детьми по данной программе проводится в групповой форме. Состав группы постоянный. Наполняемость группы не более 15 человек.

1.8. Режим занятий: количество часов в год – 34 ч., 1 раз в неделю по 1 часу занятий.

Режим занятий определяется с учетом Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, приложения 3 «Рекомендуемый режим занятий в организациях дополнительного образования».

2. Цель и задачи программы

Цель программы:

- повысить эффективность обучения школьников основам пожарной безопасности;
- воспитать у детей чувство глубокой ответственности за личную безопасность и безопасность в окружающей среде;
- привлечь школьников к пожарно-профилактической деятельности.

Задачи программы:

- обучение правилам пожарной безопасности;
- привитие навыков осознанного пожаробезопасного поведения, правильных действий в случае возникновения пожара;
- формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих;
- улучшение правовой подготовки;
- овладение умениями оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
- создать условия для развития индивидуальных творческих способности детей;
- пробуждать интерес учащихся к пожарному делу и профессии пожарного.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

№ п/п	Дата (число/ месяц/ год)	Содержание (тема занятия)	Количество часов		Примечание
			Теория	Практика	
1	4.09.2020	Цели, задачи кружка ДЮПиС. Оформление уголка.	1		
<i>История развития Пожарной охраны. (3 часа)</i>					
2	11.09.2020	Первые противопожарные Указы на Руси.	1		
3	18.09.2020	Пожарная охрана - её история и традиции.	1		
4	25.09.2020	Добровольные пожарные формирования. Движение ДЮП в России.	1		
<i>Основы пожарной безопасности (26 часов)</i>					
5	2.10.2020	Пожар. Основные причины пожаров.	1		
6	9.10.2020	Условия возникновения пожара. Поражающие факторы пожаров.	1		
7	16.10.2020	Основные средства пожаротушения.	0,5	0,5 Работа с карточками	
8	13.11.2020	Что и чем тушат.	0,5	0,5 Работа с карточками	
9	20.11.2020	Классы веществ по горючести. Огнестойкость зданий.	1		

10	27.11.2020	Меры пожарной безопасности при эксплуатации электробытовых приборов.	0,5	0,5 Составление памятки	
11	4.12.2020	Действие электрического тока на организм человека.	0,5	0,5 Просмотр учебного ролика	
12	11.12.2020	Меры пожарной безопасности при эксплуатации газовых приборов, отопительных печей.	0,5	0,5 Составление памятки	
13	18.12.2020	Основные правила поведения при возникновении пожара.	0,5	0,5 Мини - тест	
14	25.12.2020	Эвакуация из горящего здания. Правила выхода из задымленного помещения.	0,5	0,5 Составление и оформление памятки	
15	15.01.2021	Правила поведения при пожаре в случае невозможности покинуть здание.	1		
16	22.01.2021	Противопожарная безопасность в школе. Правила эвакуации в местах скопления людей.	0,5	0,5 Учебная тренировка эвакуации	
17	29.01.2021	Огнетушители. Их виды и назначение.	1		
18	5.02.2021	Правила пользования огнетушителем.	0,5	0,5 Работа с огнетушителем	
19	12.02.2021	Пиротехнические изделия. Правила пользования пиротехникой.	0,5	0,5 Составление и оформление памятки	
20	19.02.2021	Пожары на транспорте их причины. Правила поведения пассажиров во время пожара.	1		
21	26.02.2021	Лесные пожары и их причины. Правила поведения.	1		
22	5.03.2021	Знаки пожарной безопасности. Их применения и места установки.	0,5	0,5 Работа с карточками	
23	12.03.2021	Профессия пожарный – опасна и трудна.	0,5	0,5 Просмотр учебного ролика	

24	19.03.2021	Экскурсия в пожарную часть.	1		
25	2.04.2021	Боевая одежда пожарного, снаряжение и средства защиты органов дыхания пожарного.	0,5	0,5 Надевание боевки	
26	9.04.2021	Укладка и одевание боевой одежды и снаряжения.	0,5	0,5 Надевание боевки	
27	16.04.2021	Работа с пожарными рукавами, стволами, боевое развёртывание	0,5	0,5 Прокладка рукава.	
28	23.04.2021	Виды пожарной техники, их назначение.	0,5	0,5 Просмотр учебного ролика	
29	30.04.2021	Викторина «Знаешь ли ты?»	1	Тест	
<i>Основы медицинских знаний. (5 часов)</i>					
30	7.05.2021	Ожоги. Степени ожогов. ПМП при ожогах.	1		
31	14.05.2021	Повязки. Правила наложения повязок.	0,5	0,5 Работа по наложению повязок.	
32	21.05.2021	Оказание помощи человеку при поражении электрическим током.	0,5	0,5 Отработка навыка ПМП	
33	28.05.2021	Оказание помощи человеку при отравлении угарным газом.	0,5	0,5 Просмотр учебного видеоролика.	
34	28.05.2021	Транспортировка пострадавшего. Подведение итогов	0,5	0,5 Отработка способов переноски пострадавшего.	
		Итого:	24	10	

3.2. Содержание учебного плана

Программа состоит из нескольких тематических разделов, которые взаимосвязаны между собой.

Организационное занятие (1 час):

Цели, задачи кружка ДЮПиС. Организационные вопросы (структура отряда, положение, обязанности). Оформление уголка.

История развития Пожарной охраны. (3 часа)

Первые противопожарные Указы на Руси. Пожарная охрана - её история и традиции. Добровольные пожарные формирования. Движение ДЮП в России.

Основы пожарной безопасности. (25 часов).

Пожар. Основные причины пожаров. Условия возникновения пожара. Поражающие факторы пожаров. Основные средства пожаротушения. Что и чем тушат. Классы веществ по горючести. Огнестойкость зданий. Меры пожарной безопасности при эксплуатации электробытовых приборов. Действие электрического тока на организм человека. Меры пожарной безопасности при эксплуатации газовых приборов, отопительных печей. Основные правила поведения при возникновении пожара. Эвакуация из горящего здания. Правила выхода из задымленного помещения.

Правила поведения при пожаре в случае невозможности покинуть здание.

Противопожарная безопасность в школе. Правила эвакуации в местах скопления людей. Огнетушители. Их виды и назначение. Правила пользования огнетушителем. Пиротехнические изделия. Правила пользования пиротехникой. Пожары на транспорте их причины. Правила поведения пассажиров во время пожара. Лесные пожары и их причины. Правила поведения. Знаки пожарной безопасности. Их применения и места установки. Профессия пожарный – опасна и трудна. Экскурсия в пожарную часть. Боевая одежда пожарного, снаряжение и средства защиты органов дыхания пожарного. Укладка и одевание боевой одежды и снаряжения. Работа с пожарными рукавами, стволами, боевое развёртывание. Виды пожарной техники, их назначение. Викторина «Знаешь ли ты?»

Основы медицинских знаний. (5 часов)

Ожоги. Степени ожогов. ПМП при ожогах. Повязки. Правила наложения повязок. Оказание помощи человеку при поражении электрическим током. Оказание помощи человеку при отравлении угарным газом. Транспортировка пострадавшего. Анализ работы кружка за год. Подведение итогов.

4. Планируемые результаты

По окончании курса обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

- основные правила пожарной безопасности;
- причины возникновения пожаров;
- первичные средства пожаротушения;
- виды огнетушителей и область их применения;
- знаки пожарной безопасности и места их размещения;

- меры предосторожности при обращении с огнём,
- правила поведения в экстремальных ситуациях;
- правила оказания первой медицинской помощи при ожогах, при отравлении угарным газом и поражении электрическим током;
- главные исторические события становления пожарной охраны России

УМЕТЬ:

- выявлять нарушения правил пожарной безопасности;
- пользоваться огнетушителями;
- работать пожарным инвентарём;
- различать знаки пожарной безопасности;
- оказывать первую медицинскую помощь; выполнять элементы пожарно-прикладного спорта.

Личностные результаты:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения при пожаре;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;

— формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

— формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

— способность к самооценке.

Метапредметные результаты:

— умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

— умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

— умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

— умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;

— владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

— умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

— умение 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;

— умение ставить и формулировать проблемы;

— навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;

— навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;

— установление причинно-следственных связей;

— формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

— освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях;

— формирование умений взаимодействовать с окружающими.

С этой целью планируется у обучающихся формирование следующих **универсальных учебных действий:**

• **познавательные** как способность применять для решения практических задач различные умственные операции (сравнение, обобщение, анализ, доказательства и др.);

• **регулятивные** как владение способами организации, планирования различных видов деятельности (репродуктивной, поисковой, исследовательской, творческой), понимание специфики каждой;

- использование речи для регуляции своего действия;

- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

- умение выделить и формулировать то, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить;

- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи.

• **коммуникативные** как способности в связной логически целесообразной форме речи передать результаты изучения объектов окружающего мира; владение рассуждением, описанием повествованием;

- работать в группе, учитывать мнение товарищей, отличные от собственных;

- ставить вопросы;

- обращаться за помощью;

- формулировать свои затруднения;

- предлагать помощь и сотрудничество;

- договариваться и приходить к общему решению;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- осуществлять взаимный контроль;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Оценка достижения планируемых результатов проводится с помощью следующих форм и способов:

— Создание уголка пожарной безопасности;

— Изучение правил пожарной безопасности и пропаганда их в классах;

— Встречи и беседы, экскурсии с сотрудниками пожарной охраны;

- Встречи с медицинским работником, с целью изучения основ медицинских знаний и применения знаний на практике;
- Проведение практических занятий по спортивно – прикладному пожарному спорту;
- Участие в различных конкурсах по профилактике пожарной безопасности;
- Проведение игр, конкурсов, соревнований в школе.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график.

Начало учебного года 1.09.2020г, окончание – 31.05.2021.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по пятницам, длительность занятия – 40 минут.

2. Условия реализации программы

Организационно-методическое обеспечение:

- наличие специальной методической литературы;
- использование авторских и собственных методических и дидактических материалов;
- обобщение и распространение собственного опыта работы.

Материально-техническое обеспечение:

- кабинет, оборудованный столами, стульями, общим освещением, классной доской, мультимедийным оборудованием (проектор, экран, акустические системы);
- настольные игры, карточки, учебные плакаты, тестовые задания;
- электронные образовательные ресурсы; доступ к сети Интернет.

Кадровое обеспечение (педагог-организатор, руководитель ДЮПиС).

3. Формы аттестации/контроля

Аттестация учащихся проводится согласно учебному плану образовательной организации. Оценка уровня освоения дополнительной образовательной программы проводится стартовый контроль, промежуточный, итоговый.

Входной контроль(стартовая диагностическая работа)осуществляется в начале учебного года в форме тестирования для диагностики сформированности базовых знаний, умений и навыков и УУД.

Промежуточный контроль(промежуточная диагностическая работа) проводится в конце второй учебной четверти в форме тестирования.

Аттестация по оценке уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится в конце учебного года в форме итогового тестирования.

4. Оценочные материалы

При оценивании уровня знаний по дополнительному образованию используется без отметочная система оценивания. Объектами контроля по данным курсам являются достижение каждым учеником уровня обязательной подготовки и глубина сформированности учебных умений.

Высокий уровень (В) - учащийся освоил на 90-100% объём знаний, предусмотренных образовательной программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

средний уровень (С) - объём усвоенных знаний составляет 50-89%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

низкий уровень (Н) - учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных образовательной программой, как правило, избегает употреблять специальные термины. По итогам аттестации учителем оформляется протокол;

Уровень личностных результатов определяется по методике А.И.Кочетова.

5. Методические материалы

Форма занятий	Урок-презентация, урок-викторина, видеоурок, практическое занятие, беседа, дидактическая игра, театрализованное представление, лекция
Методы обучения и воспитания	- словесный и наглядный, практический. -упражнение, стимулирование; игровой, дискуссионный.
Приемы и методы организации образовательного процесса	объяснительно-иллюстративный, индивидуальный, поисковый
Формы организации учебного занятия	презентация, игра, беседа, практическое занятие, дискуссия, игра, наблюдение беседа, наблюдение, упражнение.
Педагогические технологии	технология модульного обучения - построение образовательного процесса по модулям; технология развивающего обучения -

6. Список литературы

1. Скрипник Л.Ю.Методическое пособие.Пожарная безопасность в школе. Б:Айрис- прресс,2005.

2. Павлова О.П., Попова Г.П. Пожарная безопасность. 5-11 классы. Волгоград: Учитель, 2006

3. Волонтерское движение школьников по профилактике пожароопасного поведения / под редакцией М.В. Батуриной. - Орск: Издательство ОГТИ, 2009. - 67с.

4. Т.А. Башкатова, В.А. Зубченко, В.П. Игошин, Н.А. Соловьева, Методические рекомендации по организации ДЮП и изучению правил пожарной безопасности, Оренбург, 2003.

5. Петина М.М., Салдеева М.Н. Методическое пособие о работе с детьми по предупреждению пожаров. Оренбург - 2006г.

6. Хаванцев В.Н., Чепурненко С.А., Карасев Д.В. Методическое пособие для проведения занятий по правилам пожарной безопасности - Самара 2001.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.filolog41.ukoz.ru>
2. <http://www.multiurok.ru>
3. <http://www.videouroki.net>
4. <http://5psy.ru>
5. www.centrdetki.ru

7. Приложение 1. Возрастные и педагогические особенности обучающихся

Программа «Дружина юных пожарных и спасателей» предназначена для обучающихся в возрасте от 11 до 13 лет. Это именно тот возраст, когда подросток испытывает, с одной стороны, тягу к самоутверждению и самостоятельности, с другой – повышенную потребность в общении и дружбе, и особенно подвержен влиянию сверстников. Это очень важный период для формирования нравственных приоритетов человека. Подросток уже должен учиться принимать самостоятельные решения. Занятия туризмом и спасательской деятельностью отвечают возрастным потребностям подростков в общении в кругу ровесников, преодолении трудностей. В путешествиях, в познании родного края осуществляется воспитание зрелости, формируется мировоззрение. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Ребенок, научившись основам туризма и проведению спасательных работ, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Приложение 2. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения (СанПиН 2.4.2.28.21-10)

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

Приложение 3. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) при дистанционной форме обучения (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.28.21-10)

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (далее - ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону, 4 - 6 - то же в другую сторону, 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени образования на уроках с элементами письма:

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

