

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерства образования Омской области
Комитет образования Администрации Тевризского муниципального района
Омской области
БОУ "Бакшеевская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Н.А. Хамкова
Протокол № 10 а от «28» мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор БОУ "Бакшеевская СОШ"

Г.В. Яков
Приказ № 46 г от «31» мая 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Школа выживания»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНАЯ

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 14-18 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Яков Г. В., педагог
дополнительного образования
структурного подразделения
БОУ «Бакшеевская СОШ»
Центр образования цифрового
и гуманитарного профиля
«Точка роста»

С. Бакшеево
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный(тематический)план	7
3. Содержание учебного(тематического)плана	8
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	11
5. Список литературы, рекомендуемый детям	12
6. Список литературы, используемый при написании программы	13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа выживания» социально-гуманитарной направленности ориентирована на создание у школьников правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации. В содержание программы «Школа выживания» входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла и основ безопасности жизнедеятельности, которые способствуют формированию цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности. Занимаясь по данной программе, обучающиеся закрепляют знания по картографии, экологии, углубляют знания по истории, географии, биологии. Программа популяризирует здоровый и безопасный образ жизни. Программа рекомендована к реализации в кадетских классах московской школы.

Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью. Программа позволяет подготовить учащихся к самостоятельным действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Целью Программы является освоение базовых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность человека в условиях, угрожающих жизни.

В ходе достижения целей программы решаются следующие **задачи**:

Обучающие:

- Сформировать ряд умений и навыков, необходимых для автономного существования в природе и в антропогенных условиях;
- Сформировать ряд умений и навыков, необходимых для выживания при возникновении чрезвычайных ситуаций,
- сформировать культуру поведения в транспорте, на природе, ответственное отношение к окружающей среде и к своему здоровью;
- обучить навыкам автономного существования в антропогенных условиях;
- знаниям по картографии.

Развивающие:

- развивать способности анализировать, наблюдать, делать выводы;
- развивать способности к практической деятельности в нестандартных ситуациях и к саморегуляции.

Воспитывающие:

- воспитать культуру поведения, направленную на соблюдение здорового образа жизни и улучшение состояния окружающей среды;
- воспитать умение работать в коллективе.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 14-18 лет. Форма проведения занятий - групповая. Наполняемость учебной группы: 15 человек. Срок реализации программы - 1 год.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом 15 минут после 45 минут занятия. Полный курс обучения рассчитан на 72 академических часа.

Методы и формы проведения занятий.

Теоретические занятия - беседа с демонстрацией иллюстративного материала.

Практические занятия проводятся в помещении и на местности: наблюдения, практикумы, игры-соревнования, конкурсы.

В ходе работы используются прогулки, экскурсии, походы. При проведении занятий особое внимание уделяется строгому соблюдению правил и мер безопасности.

Усвоение программного материала помогает обучающимся обходиться без благ цивилизации, а в случае возникновения чрезвычайной ситуации дает возможность не только избежать губительных последствий для собственного здоровья, а иногда даже жизни, но и помочь своему «окружению» организовать мероприятия по выходу из данной ситуации

Ожидаемые результаты. В результате обучения по программе «Школа выживания» учащиеся будут

Знать:

- правила выживания в условиях автономии;
- факторы, укрепляющие, ослабляющие здоровье человека;
- порядок действий при возникновении пожара;
- порядок действий при попадании в чрезвычайную ситуацию природного характера;
- правила безопасного поведения в транспорте, на водоемах, на экскурсиях, на аттракционах;
- способы спасения утопающих;
- способы саморегуляции в экстремальных ситуациях;
- что такое "топографическая карта", понимать условные знаки топографической карты спортивного ориентирования.

Уметь:

- выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах;
- работать с планом и топографической картой;
- правильно брать питьевую воду и очищать ее в полевых условиях;
- утилизировать разные типы бытовых отходов.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Перед началом образовательного процесса по программе осуществляется входной контроль с целью оценки исходного (начального) уровня знаний учащихся.

Текущий контроль обучающихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам(разделам) дополнительной общеразвивающей программы.

Текущий контроль может проводиться в следующих формах: беседа, обсуждение; практическая работа.

Промежуточный контроль учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Промежуточный контроль учащихся может проводиться в следующих формах: практические работы, самостоятельные работы, вопросники, тестирование. Достигнутые учащимися умения и навыки заносятся в диагностическую карту.

Итоговый контроль проводится по окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе. Путем анализа диагностической карты определяется уровень достижений каждого учащегося.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

1. Высокий уровень - обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.

2. Средний уровень - объём усвоенных знаний учащегося составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой.

3. Низкий уровень - учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; как правило, избегает употреблять специальные термины.

4. Программу не освоил - учащийся овладел менее чем 20% объёма знаний, предусмотренных программой.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

1. Высокий уровень - учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей; без ошибок выполняет практические задания.

2. Средний уровень - у учащегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с помощью педагога, выполняет практические задания с 1-2 ошибками.

3. Низкий уровень - ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при выполнении практических заданий, делает много ошибок.

4. Программу не освоил - учащийся овладел менее чем 20% предусмотренных программой умений и навыков, не может выполнить практические задания.

УЧЕБНЫЙ(ТЕМАТИЧЕСКИЙ)ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1		1	тест
	Раздел 1. Автономное существование				
1.1.	Понятие об автономном существовании человека	1	1		
1.2	План действия	1	1		
1.3	Сигналы бедствия	2	1	1	тест
1.4	Жилище	3	2	1	
1.5	Добывание огня	3	1	2	
1.6	Добывание пищи и воды	5	3	2	тест
1.7	Лекарственные растения	2	1	1	
1.8	Первая помощь в различных ситуациях	7	2	5	зачет
	Раздел 2. Пожарная безопасность				
2.1	Пожар	1	1		
2.2	Средства пожаротушения	4	2	2	зачет
2.3	Природные пожары	2	1	1	тест
	Раздел 3. Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона				
3.1	Действия при ЧС Природного характера	4	1	3	кроссворд
3.2	Летний экстрим	2	1	1	

3.3	Зимний экстрим	2	1	1	тест
	Раздел4.В поездке				
4.1	На самолете, поезде, на теплоходе, на автомобиле	4	2	2	тест
	Раздел5.Отдыхнаводе				
5.1	На водоеме летом	2	2		
5.2	На водоеме зимой	2	2		
5.3	Спасение утопающего	3	1	2	зачет
	Раздел 6. Культурный отдых				
6.1	Экскурсии	1	1		
6.2	Аквапарки и аттракционы	2	1	1	тест
	Раздел7.Психология поведения людей в экстремальных ситуациях				
7.1	Психика человека в Экстремальных ситуациях	2	2		
7.2	Саморегуляция	2	1	1	тест
	Раздел8. Топография				
8.1	Топографические условные знаки. Рельеф местности и его изображение на картах. Топографические карты	2	1	1	
8.2	Приборы для ориентирования на местности	2	1	1	
8.3	Определение расстояний на местности и на карте	3	1	2	упражнения
8.4	Азимут. Определение азимута на местности и на карте. Движение на местности по азимуту	4	1	3	упражнения
8.5	Ориентирование на местности	2	1	1	соревнование
	Итоговое занятие	1		1	зачет
	Всего	72	36	36	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие. Содержание программы. Ожидаемые результаты по окончании обучения. Инструктаж по технике безопасности. Входной контроль.

Раздел 1: Автономное существование.

1.1. Понятие об автономном существовании человека.

Факторы выживания в условиях автономного существования.

Обеспечение выживания в условиях автономного существования.

1.2. План действий. Определение времени дня. Оценка ситуации, принятие решения, разработка плана действия.

1.3. Сигналы бедствия. Подача сигналов бедствия. Выполнение теста.

1.4. Жилище. Оборудование жилища.

1.5. Добывание огня и приготовление пищи без кухонной посуды.

1.6. Питание в условиях автономного существования в различных регионах. Водообеспечение. Выполнение теста.

1.7. Лекарственные растения.

Профилактика возможных заболеваний с помощью лекарственных трав.

1.8. Первая помощь при обморожении, солнечном ударе, укусах насекомых, змей, клещей, кровотечениях, и других травмах. Практический зачет.

Раздел 2: Пожарная безопасность.

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

2.2. подручные средства пожаротушения. Устройство и правила эксплуатации различных видов огнетушителей (пенный, углекислотный, порошковый). Отработка приемов работы с огнетушителями. Практический зачет.

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

Раздел 3. Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона, действия в этих ситуациях.

3.1. Действия при ЧС природного характера. Описание опасных природных явлений, характерных для нашего региона, правила поведения при попадании в чрезвычайные ситуации природного характера (сильный ветер, ураган, штормовое предупреждение, гроза, шаровая молния, ливень, наводнение, заморозки, метель, буря и др.). Решение кроссворда.

3.2. Летний экстрим. Осторожно! Солнце! Что нужно есть и пить, как выжить в условиях смога и жары.

3.3. Зимний экстрим. Снегопады. Сосульки. Сильные морозы. Как избежать обморожения, какая одежда и еда помогут пережить холода. Гололедица. Меры предосторожности при гололеде. Учимся падать. Снежная лавина. Выполнение теста.

Раздел4. В поездке.

4.1. Основные правила безопасного поведения пассажиров при пользовании наземными видами транспорта. При пользовании метрополитеном. В электричках. На поезде. Если ты упал на рельсы.

Меры личной безопасности в самолете. При аварийном приземлении.

На теплоходе. Средства спасения. Выполнение теста.

Раздел5. Отдых на воде.

5.1. На водоеме летом. Плавание и купание. Плавание в лодке. Правила для отдыхающих.

5.2. На водоеме зимой. Провалились под лед.

5.3. Спасение утопающего. Как помочь тому, кто тонет. Помощь упавшему за борт. Средства спасения. Приемы спасения. Практический зачет.

Раздел6. Культурный отдых.

6.1. Экскурсии. Правила безопасного поведения.

6.2. Аквапарки и аттракционы. Общие правила посещения. Выполнение теста.

Раздел7. Психология поведения людей в экстремальных ситуациях.

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

7.2. Психофизические основы саморегуляции. Основные приемы саморегуляции. Идеомоторная тренировка: сущность и содержание. Место идеомоторной тренировки при обучении правилам поведения в жизнеопасных ситуациях.

Волевая саморегуляция (самовнушение): сущность и содержание. Методика обучения приемам саморегуляции. Групповые и самостоятельные тренировки. Индивидуальные словесные формулы самовнушения. Выполнение теста.

Раздел8. Топография.

8.1. Понятие о топографии. Значение топографии в народном хозяйстве и в военном деле. Топографические условные знаки. Рельеф местности и его изображение на картах. Топографические карты.

8.2. Приборы для ориентирования на местности.

8.3. Определение расстояний на местности и на карте. Выполнение практических упражнений.

8.4. Азимут. Определение азимута на местности и на карте. Движение на местности по азимуту. Выполнение практических упражнений.

8.5. Ориентирование на местности. Соревнование групп.

Итоговое занятие. Подведение итогов за год.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы

Для реализации программы необходимо помещение с мультимедиа проектором или интерактивной доской.

Методическое обеспечение программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям применяются разнообразные формы и методы их проведения:

1. В процессе беседы, обсуждения у обучающихся создаются представления об изучаемой проблеме.
2. Демонстрация упражнений, наглядных пособий, видеофильмов помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.
3. Практическое выполнение заданий и упражнений позволяет освоить практические навыки и умения.

В процессе работы используются следующие электронные пособия:

1. Детская электронная энциклопедия «Помоги себе и другим или безопасность в чрезвычайных ситуациях». МЧС России, 2006. ООО «Галерея», 2006.
2. Компьютерная обучающая программа «Школа безопасности».
3. Первый поход(Видеофильм).
4. Первая медицинская помощь.
5. Чрезвычайные ситуации. Сборник №1.
6. ОБЖ. Основы безопасности на воде.
7. ОБЖ и пропаганда здорового образа жизни.
8. ОБЖ. Травматизм. Правила оказания первой помощи.

ЛИТЕРАТУРА

Список литературы, рекомендуемый детям

1. Багаундинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся.- М.: ЦДЮТур, 1996.- 144 с.
2. Велек И. Что должен знать и уметь юный защитник природы.- М:Прогресс, 1983. - 273 с.
3. Детская энциклопедия. Помоги себе и другими ли безопасность в ЧС.
4. Королева А.Е., Кученева Г.Г. Экологическая дорожка (авторская программа) / Вестник АсЭКО-1994-вып. 3-4-С. 3-7.
5. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности.- М.:1998.
6. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании.- М.: "Просвещение", 1980.- 108 с.
7. Минделевич С. Пора в поход!- М.: "Молодая гвардия", 1985.-180с.
8. Чрезвычайные ситуации. Энциклопедия школьника, 2004.

Список литературы, используемый при написании программы

1. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в школе -М.: ЦДЮТ РФ, 1997 - 104 с.
2. Ваша безопасность в экстремальных ситуациях (советы специалистов)/под ред. Елисеев А.М., 2006 – 123 с.
3. Волович В.Г. Академия выживания/В.Г.Волович.-М.:Толк, 1995.
4. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации/В.Г.Волович.- М: Знание, 1990.
5. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций/А.В.Гостюшин.- М.: Зеркало, 1994.
6. Гражданская оборона/под ред. генерала армии А.Т.Алтунина.-М.:Воениздат, 1982.
7. Кузнецов М.И., Латчук В.Н. Личная безопасность школьника, 2006.
8. Лифлянский, В.Г. и др. Лечебные свойства пищевых продуктов /В.Г. Лифлянский, В. В. Закревский, М. Н. Андропова, - М.: Терра, 1996.
9. Новейшая энциклопедия выживания/под ред. Тимошина Т.–М.: АСТ– Астрель.
10. Поляков, В.В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях/В.В.Поляков, Е. А. Сербаринов. - М, 1992.
11. Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах. - М.: Воениздат, 1990.
12. Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях.-М:ВИМИТ, 1993.
13. Справочник лекарственных растений.-М., 1999.
14. Справочные данные о чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и

экологического происхождения. - Ч. 2. - М.: МЧС, 1995.

15. Учебник спасателя. По ред. Воробьева Ю. Л., 2002.
16. Чрезвычайные ситуации и защита от них / сост. А. Бондаренко. - М., 1998.
17. Энциклопедия по безопасности для школьников / под общей редакцией В. А. Пучкова, М.: 2013 г.