

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №12 имени Г.К. Дейнеги  
муниципального образования Абинский район**

Принята на  
педагогическом совете  
протокол № 1 от 31.08.2023г.

тверждаю  
Директор МБОУ СОШ №12



Приказ № 30 от 01.09.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТЕХНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год, 68 часов.

Возрастная категория: от 13-17 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе **48456**

Автор-составитель:  
Ширяев Василий Алексеевич  
педагог дополнительного образования

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа выживания» социально-педагогической 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 содержании программы «Школа выживания» входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла и основ безопасности жизнедеятельности, которые способствуют формированию целостного представления о бласти 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. Программой рекомендована реализация 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 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 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 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: 13-17 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 68 академических часов.

Методы и формы проведения занятий.

Теоретические занятия -  
беседа, демонстрация и иллюстративного материала.

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

Входеработеиспользуютсяпрогулки,экскурсии,походы.Припроведениииза  
нятийособоевниманиеуделяетсястрогомусоблюдениюправилмер  
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 спортивно 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;

### **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 - учащегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с помощью педагога, выполняет практические задания с 1-

2ошибками.

3. Низкийуровень-ребёноковладелменеечем50%предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения привыполнениипрактическихзаданий,делает многоошибок.

4. Программунеосвоил- учащийсяовладелменеечем20%предусмотренныхпрограммойуменийинавыко в,неможетвыполнитьпрактическиезадания.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№	Раздел	Количество часов	
		теория	практика
1	Автономное существование	26	10
2	Пожарная безопасность	5	3
3	Чрезвычайные ситуации природного характера, действия в этих ситуациях	5	3
4	Психология поведения людей в экстремальных ситуациях	8	
5	Начальная туристская подготовка	5	3
		49	19
<b>Итого</b>		68	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Вводное занятие.** Содержание программы. Ожидаемые результаты поокончанииобучения.Инструктажпотехникебезопасности.Входнойконтроль.

**Раздел1:**Автономноесуществование.

Понятиеобавтономномсуществованиичеловека.

Факторы выживания в условиях автономного существования.

Обеспечениевыживаниявусловияхавтономногосуществования.

План действий. Определение времени дня. Оценка ситуации,принятиерешения,разработкапланадействия.

Сигналыбедствия.Подачасигналовбедствия.Выполнениетеста.

Понятиеотопографии.Значение топографииивнародномхозяйствеи в военном деле. Топографические условные знаки. Рельеф местности и егоизображениенакартах.Топографическиекарты.

Приборыдляориентированиянаместности.

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

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

Ориентирование на местности.

Жилище. Оборудование жилища.

Добытие огня и приготовление пищи без кухонной посуды.

Питание в условиях автономного существования в различных регионах.

Водообеспечение. Выполнение теста.

Лекарственные растения.

Профилактика возможных заболеваний с помощью лекарственных трав.

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

**Раздел 2: Пожарная безопасность.**

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

Подручные средства пожаротушения. Устройство и правила эксплуатации различных видов огнетушителей (пенный, углекислотный, порошковый).

Отработка приемов работы с огнетушителями. Практический зачет.

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.**

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.

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

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

#### **Раздел 4. Психология поведения людей в экстремальных ситуациях.**

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 как деятельности в условиях экстремальных ситуаций.

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

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

#### **Раздел 5. Начальная туристская подготовка**

Снаряжение индивидуальное и групповое.

Устройство палатки, правила установки и выбора места (чтобы не навредить природе).

Выбор места для бивака и обустройство места.

Вязание узлов, название, применение.

Правила "захоронения" бытовых отходов - после нас - чище, чем до нас.

Правила общения с дикими животными.

**Итоговое занятие.** Подведение итогов за год.

#### **Планируемые результаты**

**К концу обучения курса учащиеся, должны знать**

- понятие природных зон и ландшафтах;
- особенности выживания в автономных условиях;
- закономерности природы различных

областей.

**Понимать**

- что правильно выбранная норма поведения снизит нагрузку на природу.

- длительность периода "заживления ран", нанесенных природе туристами (кострища).

**Уметь:**

- правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года;
  - правильно брать питьевую воду и очищать ее в полевых условиях;
- в походе (во время экскурсии) уметь утилизировать разные типы бытовых отходов;
- собирать и использовать лекарственные, плодово-ягодные растения;
- объяснять целесообразность своего поведения в конкретном природном окружении

**Материально-технические условия реализации программы**

-Аптечка ;

-Тренажёр-манекен для отработки сердечно-лёгочной реанимации

-Тренажёр-манекен для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей

-Набор имитаторов травм и поражений

-Шина лестничная

-Воротник шейный

-Табельные средства для оказания первой медицинской помощи

-Коврик для проведения сердечно-лёгочной реанимации

-набор туристического снаряжения.

**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 обучающихся создаются представления об изучаемой проблеме.
2. Демонстрация упражнений, наглядных пособий, видеофильмов помогает создать обучающимся 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 в школе.
7. ОБЖ и пропаганда здорового образа жизни.
8. ОБЖ. Травматизм. Правила оказания первой помощи.

**Материально-техническое обеспечение:**

Учебник	Литература для учителя	Литература для учащихся	Интернет-ресурсы
<p>1. Учебники 10.11 класс «Основы безопасности жизнедеятельности»: А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, под ред. А.Т.Смирнова.- М: Просвещение, 2013.</p>	<p>1. Комплексная программа ОБЖ для 5—11 классов общеобразовательных учреждений. Авторы программы: кандидат педагогических наук А.Т.Смирнов; Б.О.Хренников 2012 год.</p> <p>2. сборник элективных курсов «Основы безопасности жизнедеятельности» А.Н. Каунов «Учитель» 2009г</p> <p>3. 10-11 класс поурочные разработки/А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, под ред. А.Т.Смирнова.-М: Просвещение, 2011. .</p>	<p>Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся /А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников/ Изво : «Просвещение», 2007</p>	<p>1. ОБЖ. 5 – 11 классы. Электронная библиотека наглядных пособий / Министерство образования Российской Федерации, 2003 // ООО «Кирилл и Мефодий», 2003.</p> <p>2. АРМ преподавателя-организатора ОБЖ. Электронное пособие / Петров Н.Н, Тихомиров А.Ю. // ГОУ ДПО ЧИППКРО, Челябинск, 2007.</p>

