Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования г.Певек»

| | | |
|---|---|---|
| СОГЛАСОВАНО<br>_____ М.В.Кришталь<br>зам. директора по УВР<br>«15» мая 2021 г. | РЕКОМЕНДОВАНО<br>к утверждению<br>Протокол методсовета №5<br>от «15» мая 2021 г. | УТВЕРЖДЕНО<br>приказом директора МБОУ Центр образования г.Певек<br>от «19» мая 2021 г. №02-02/334 |

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-гуманитарной и туристско-краеведческой направленности

# «Школа Выживания»

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Каримов Жаслан Сабыржанович

г. Певек
2021г.

Пояснительная записка

Данная программа обеспечивает формирование базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности, способствует выработке умений распознавать угрозы, избегать опасности, нейтрализовать конфликтные ситуации, решать сложные вопросы социального характера, грамотно вести себя в чрезвычайных ситуациях. Все это содействует формированию необходимых волевых и морально-нравственных качеств личности, предоставляет широкие возможности для эффективной социализации, необходимой для успешной адаптации к современной техно-социальной и информационной среде, способствует проведению превентивных мероприятий в сфере безопасности.

Программа имеет социально-гуманитарную (педагогическую) направленность. Занятия ориентированы на получение детьми базовых навыков выживания в различных условиях, на психическое, интеллектуальное и физическое развитие детей, на укрепление их здоровья, на приобщение детей к общекультурным ценностям. Программа «Школа Выживания» учит быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы и общества.

Программа рассчитана на 3 года обучения (7-9 классы). Занятия проводятся из расчета 2 час в неделю. Всего – 68 часа.

**Задачи программы:**

**- обучающие:**

1. Научить основам туризма, ориентирования, выживания в экстремальных условиях;
2. Изучить базовые основы техники и тактики передвижения по рельефу;
3. Научить логически мыслить и самостоятельно организовывать прохождение технических препятствий;
4. Сформировать общих представления о безопасности в информационном обществе;
5. Научить применять правила кибербезопасности во всех сферах деятельности.

**- воспитательные:**

1. Воспитывать активный интерес к истории своего народа и страны;
2. Воспитывать настойчивость в достижении цели и уверенность в своих силах;
3. Воспитывать гражданина и патриота;
4. Воспитывать морально-волевые качества, самостоятельность и ответственность.

**- развивающие:**

1. Развивать внимание, память, пространственное воображение;
2. Развивать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
3. Развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;
4. Развить навыки ориентирования в информационных потоках.

**Формы занятий**

Содержание программы предполагает работу с разными источниками информации: картографическими, текстовыми, рисунками, схемами, таблицами, обучением действиям с использованием интерактивных роботов – тренажёров. Содержание каждой темы включает в себя самостоятельную работу учащихся, большое количество практических занятий. При организации занятий создаётся ситуация, в которой каждый ученик выполняет индивидуальную работу или принимает участие в работе группы.

Особенностью преподавания является сочетание различных форм и методов обучения, в том числе лекционной формы, формы непрерывного диалога с учеником, проведения практикумов, семинаров, презентаций, мини-проектов.

В процессе изучения курса, учащиеся выполняют индивидуальную (или группами) исследовательскую работу (проект). По завершении проводится презентация и защита проектов учащихся.

Теоретические занятия проводятся в учебном кабинете, с использованием широкого спектра раздаточного материала, наглядных пособий, видеофильмов, с использованием образовательных технологий: ИКТ – технологии, технологии разноуровневого обучения, метода круговой тренировки. Программа является практико – ориентированной.

**Программа подразделяется на несколько разделов:**

1. Оказание первой доврачебной медицинской помощи;
2. География и природа;
3. Туризм;
4. Ориентирование на местности;
5. Выживание в аварийных условиях и в дикой природной среде;
6. Стрелковая подготовка;
7. Строевая подготовка;
8. Тактическая подготовка;
9. Кибербезопасность и кибергигиена;
10. Правила техники безопасности.

**Обучение проводится в двух направлениях:**

1. Усвоение теоретических знаний;
2. Формирование практических навыков.

**Теоретическая часть** - раскрытие основной темы занятия проходит в форме бесед, мастер–классов, экскурсий.

**Практическая часть** - тренинги, ролевые игры, походы, марш-броски, соревнования и т.д.

Программа не накладывает ограничения на выбор материалов, оборудования, методических приёмов.

**Важными направлениями работы являются:**

- социальная адаптация обучающихся, направленная на формирование умения выполнять социальные требования и решать различные социальные проблемы;

- участие в различных социальных проектах, акциях и соревнованиях.

**Результативность освоения курса определяется участием** в соревнованиях и конкурсах, походах. Регулярно проводится мониторинг успеваемости обучающихся, на протяжении всего времени освоения курса «Школа Выживания» прослеживается динамика их физического развития. Обязательным условием является участие обучающихся в подготовке различных мероприятий, проводимых в образовательном учреждении, районе, округе.

Планируемые результаты Обучающийся освоивший программу полностью научится:

− классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;

− использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания;

− безопасно использовать бытовые приборы, средства бытовой химии;

− безопасно использовать средства коммуникации;

− безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации, при попытке мошенничества;

− адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;

− адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;

− безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;

− безопасно применять первичные средства пожаротушения;

− соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;

− соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;

− соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном);

− классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;

− адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;

− использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;

− классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;

− готовиться к туристическим походам;

− адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;

− адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;

− добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;

− добывать и очищать воду в автономных условиях;

− добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;

− подавать сигналы бедствия и отвечать на них;

− характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;

− предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;

− классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;

− безопасно использовать средства индивидуальной защиты;

− характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;

− предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;

− классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;

− безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;

− безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;

− комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;

− классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркомании и последствия данных явлений для личности, общества и государства;

− классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркомании;

− адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;

− адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;

− классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;

− классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;

− предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;

− адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;

− оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;

− характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;

− классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;

− планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;

− адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья;

- планировать распорядок дня с учетом нагрузок;

− выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;

− безопасно использовать ресурсы интернета;

− анализировать состояние своего здоровья;

− определять состояния оказания неотложной помощи;

− использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;

− классифицировать средства оказания первой помощи;

− оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;

− извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;

− оказывать первую помощь при ушибах;

− оказывать первую помощь при растяжениях;

− оказывать первую помощь при вывихах;

− оказывать первую помощь при переломах;

− оказывать первую помощь при ожогах;

− оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;

− оказывать первую помощь при отравлениях;

− оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;

− оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей;

- основным приёмам строевой подготовки;

- первичным знаниям в области тактической подготовки в составе подразделения.

Обучающийся получит возможность научиться (достижение метапредметных и личностных аспектов):

− классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;

− готовиться к туристическим поездкам;

− адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;

− анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;

− анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;

− безопасно вести и применять права покупателя;

− предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность;

- анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;

− характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;

− классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов, и защищающих права ребенка;

− владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;

− классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;

− оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;

− оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;

− оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;

− оказывать первую помощь при коме;

− оказывать первую помощь при поражении электрическим током;

− использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;

− усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

− исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;

− творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности;

- применять теорию, тактику и стратегию при ведении военных действий в рамках тренировочных, учебно-тренировочных, интерактивных, образовательных игр и мероприятий военно-патриотической направленности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

7-9 класс (ВПК «Витязь» 4 часа в неделю).

1-2. Правила техники безопасности Правила техники безопасности на занятиях и мероприятиях. Правила техники безопасности на занятиях и мероприятиях, в походах и на соревнованиях. Правила пожарной безопасности. Правила дорожного движения на улице. Безопасность важнейшее требование к походам, соревнованиям и тренировочному процессу. Водоемы. Поведение у воды. Вода друг и враг. Обеспечение безопасности во время занятий. Безопасность в сети Интернет.

3-8. Оказание первой доврачебной медицинской помощи Правила оказания первой медицинской помощи. Походная аптечка. Первая медицинская помощь при отравлении. Первая медицинская помощь при обморожении. Первая медицинская помощь при травмах и переломах. Первая медицинская помощь при укусах насекомых и змей. Практика по первой медицинской помощи. Транспортировка пострадавшего. Первая медицинская помощь при переломах костей. Солнечные и тепловые удары. Первая медицинская помощь при отравлении. Попали в аварию на транспорте. Оказание помощи при отравлении угарным газом. Правила наложения шин. Аварии в городском транспорте. Квалификации ран и осложнений.

9-14. География и природа Виды растений, съедобные и ядовитые растения. Ориентирование по карте, местности, с использованием навигационного оборудования и без него. Животные высоких широт. Зимний календарь. Факторы физикогеографических условий. Жизнь в тундре. Местность в Арктике. Стихийные (природные) бедствия. Штормовые предупреждения. Весенний паводок, наводнения. Гроза. Ураган. Смерч. Шторм. Наводнение. Сель. Землетрясение. Лавина. Засуха. Цунами. Вулканы.

15-31. Туризм Разжигание костра. Виды костра. Составление меню в походах. Виды шалашей и палаток. Снаряжение туристов. Узлы, их история и виды. Подготовка к походу. Подача сигналов помощи и др. Установка бивуака (шалаша). Вязка узлов: «Прямой»; «Заячьи уши», «Схватывающий»; «Булинь», «Стремя»; «Встречный», «Рифовый узел»; «Ткацкий узел», «Шкотовый»; «Брам-шкотовый», «Узел УИАА» и его предназначение. Какие подручные средства пригодятся. Аварийный комплект. Необычное использование обычных вещей, или «Что вам может помочь в аварийной

ситуации». Сигнализирование. Цепочка движения в походах. Костровой бивуак. Бивуак в зимних условиях. Сводные сигналы (морские). Распорядок дня в походе. Физическая подготовка туриста. Самодельное туристическое снаряжение.

32-40. Ориентирование на местности Компас. Знакомство с устройством компаса. Определение сторон горизонта по компасу и без компаса. Топографические знаки на карте. Определение масштаба карты. Ориентирование на местности. Составление маршрута похода. Ориентирование по карте. Определение сторон горизонта подручными средствами. Определение расстояния (оценка расстояния). Метки маршрута. Составление «план-схемы местности». Ориентирование на местности. Определение близ находящихся населенных пунктов. Составление плана-схемы местности. Аварийное ориентирование. Топографические знаки. Ориентирование на континентах вечной мерзлоты. Таблица «ветров». Нахождение азимута ночью. Определение времени по компасу. Ориентирование при помощи навигационных приборов. Таблица приливов/отливов.

41-53. Выживание в аварийных условиях Факторы риска. Факторы выживания, тактика выживания. Необычное использование обычных вещей, или «Что вам может помочь в аварийной ситуации». Как преодолеть страх. Экстремальные ситуации. Как не стать поджигателем леса. Потерялись во время пурги. Азбука чрезвычайных ситуаций. Техногенные (рукотворные) аварии и катастрофы. Умение взаимодействовать с аварийно-спасательными службами. Как выбраться из автомобиля под водой. Правила и порядок поведения населения при угрозе и осуществлении террористических актов. Меры безопасности при угрозе проведения террористических актов. Кораблекрушение. Железнодорожная авария. Рекомендации по поведению людей в случае их захвата в качестве заложников. Правила и порядок поведения населения при обнаружении взрывоопасного предмета. Аварии на водных коммуникациях. Средства Индивидуальной Защиты.

54-60. Выживание в природной среде как добыть пресную воду. Организация водопотребления. Обеззараживание воды. Ловля рыбы подручными средствами. Устройство убежищ. Тактика поведения в пустыне. Что и как пить в пустыне. Как отыскать водоисточник в пустыне. Как добыть воду с помощью конденсатора. Что делать с непригодной для питья водой. Искусственные водоисточники. Выживание. Чем питаться? Как ваше тело набирает и теряет тепло. Физика отморожения и ожогов. Укрытие от шторма, урагана. Если вы оказались под завалом. Переправа по льду. Безопасность на плоту, за бортом. Укрытие от паводка, наводнения. Преодоление водной преграды вброд. Переправа по болоту. Выживание. Как спастись от лесного пожара.

Разведение костра в холодных условиях. Убежище от снежных бурь. Питание в холодных условиях. Как выбраться из ледяных расщелин. Факторы риска. Ночлег в снегу. Организация укрытия в зимних условиях. Организация передвижения. Если вы оказались под завалом. Упали под лед.

60-64. Стрелковая подготовка Стрельба. Определение сотой, тысячной. Погрешности попадания. Факторы влияния. Следы и тропы.

65-66. Кибербезопасность и кибергигиена Киберпространство и основы кибербезопасности, векторы риска. Общие сведения о безопасности ПК и интернета, проблема интернет зависимости. Методы обеспечения безопасности ПК и интернета, вирусы и антивирусы. Мошеннические действия в интернете, киберпреступления против личности, общества и государства, хакерские атаки и кибертерроризм. Информационное противоборство в бизнесе, обеспечение сохранности и конфиденциальности данных. Для ВПК «Витязь»:

67. Строевая подготовка Строй-шеренга и колонна, повороты на месте и в движении, действия по команде: «Становись», «Равняйсь, смирно». Строевой шаг. Воинское приветствие. Строевая песня.

68. Тактическая подготовка Действия бойца в бою в одиночку и в составе подразделения. Виды укрытий и их использование. Стрелковое оружие ВС РФ и его использование

Тематическое планирование

| № | Тема | Количество часов |
|---|---|---|
| | | 5-9 кл. |
| 1 | Правила техники безопасности | 2 |
| 2 | Оказание первой доврачебной медицинской помощи | 6 |
| 3 | География и природа | 6 |
| 4 | Туризм | 16 |
| 5 | Ориентирование на местности | 8 |
| 6 | Выживание в аварийных условиях | 12 |
| 7 | Выживание в природной среде | 6 |
| 8 | Стрелковая подготовка | 6 |
| 9 | Кибербезопасность и кибергигиена | 6 |
| 10 | Строевая подготовка | Во время занятий |
| 11 | Тактическая подготовка | Во время занятий |
| | | 68 |

Подписано цифровой подписью: Степанова Елена Анатольевна
DN: cn=Степанова Елена Анатольевна, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования г.Певек", ou, email=centr42@rambler.ru, c=RU
Дата: 2021.05.19 10:57:31 +12'00'