

Краснодарский край
Муниципальное образование Крымский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 31 села Экономического
муниципального образования Крымский район

УТВЕРЖДЕНО
Решением педагогического
совета протокол № 1
от 31 августа 2021 года
Председатель педсовета
Е.А. Панасенко

Рабочая программа дополнительного образования
«Школа выживания. Вынужденная автономия»

Направленность: естественно-научная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 13-15 лет

Срок реализации: 1 год (36 часов)

Составитель: Чиколкина Н.П.
преподаватель-организатор ОБЖ

с. Экономическое
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа выживания. Вынужденная автономия» (далее – Программа) имеет естественнонаучную направленность.

Новизна Программы заключается в том, что впервые в Программе предложена система поведенческих алгоритмов действий школьников в экстремальных ситуациях, рассмотрены психологические основы выживания в природных условиях, учтены экологические аспекты.

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы

Программа направлена на расширение знаний следующих предметных областей: «Основы безопасности жизнедеятельности», географии, экологии и химии.

Современному человеку предстоит в течение жизни решать проблемы различного характера, в том числе, связанные с сохранением и укреплением своего здоровья и здоровья окружающих. Данная Программа направлена на профилактику бытовых травм, несчастных случаев.

Отсутствие навыков правильного поведения в повседневной жизни, в различных опасных и чрезвычайных ситуациях пагубно отражаются на состоянии здоровья и жизни подрастающего поколения. Подростки в силу своих возрастных психологических особенностей в повседневной жизни не всегда могут правильно оценить возникающие риски и во многих ситуациях завышают свои возможности. Детский организм находится в состоянии становления, многие процессы подвижны и неустойчивы. В экстремальной, трудной ситуации у подростка происходит торможение в центральной нервной системе, и он не может своевременно принимать правильные решения, совершать оперативные действия. Возникает необходимость ознакомить детей с правилами безопасного поведения и выживания в различных ситуациях. При автономном существовании в природе подросток должен владеть определенными знаниями, умениями и навыками, выработать алгоритм безопасного поведения, научиться применять накопленный опыт.

Реализация Программы «Школа безопасности» позволит обучающимся получить возможность повысить свой интерес к наукам, расширить знания; научиться практическим умениям и навыкам в области исследовательской деятельности.

Условия набора учащихся

Программа рассчитана на обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний. Уровень подготовленности определяется посредством тестирования, практических заданий, наличия базовых знаний в области безопасности жизнедеятельности.

Продолжительность обучения по данной Программе составляет 1 год, количество часов обучения по Программе: 36 часа, из расчета 1 час в неделю.

Обучение по данной Программе будет способствовать профессиональной ориентации подрастающего поколения и выбору будущей профессии.

Формы и режим занятий

Форма занятий – групповая. Время обучения для данной программы, формирующей современные умения и навыки для учебы, жизни и труда – 1 час в неделю. Занятия предполагают здоровье сберегающие технологии.

Занятия проводятся в группах с применением следующих форм организации обучения:

- по количеству обучающихся: всем составом объединения, групповая;
- по проведению учебного занятия: беседа, практическое занятие, просмотр тематических видеосюжетов, викторина, конкурс, практическая деятельность, игра, проект, творческая работа;
- по дидактической цели: вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, экскурсия, занятие по систематизации и обобщению знаний, комбинированные формы занятий.

Занятия по Программе состоят из двух частей: теоретической и практической.

Занятия всем составом объединения проводятся при изучении теоретических сведений, оформлении выставок, проведении экскурсий. Групповые формы применяются при проведении практических работ, выполнении творческих, исследовательских заданий. Индивидуальный подход осуществляется при работе с отдельными проектами.

Результативность образовательной деятельности

Оценка результативности реализации Программы осуществляется на основе обобщенных оценочных показателей, включающих в себя: развитие умений и навыков, проявление самостоятельности и творческой активности.

Формы подведения итогов реализации Программы: По итогам обучения предусмотрена групповая защита проекта «Не было хлопот, мы отправились в поход» с распределением ролей и функционала для всей группы обучения.

Виды контроля: Для контроля уровня достижений учащихся используются такие виды контроля как входной, промежуточный, итоговый контроль. Преобладающими формами контроля являются: тестирование, решение практических заданий, зачет.

Цель и задачи Программы.

Цель - формирование у обучающихся знаний, практических умений для выживания в экстремальных условиях, ключевых компетенций и качеств личности, обеспечивающих безопасную жизнедеятельность. Развитие навыков безопасного поведения человека в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях, связанных с техногенными, природными, социальными чрезвычайными ситуациями.

Задачи обучения:

Познавательные: изучение причин возникновения экстремальных ситуаций, усвоение практических умений и правил поведения в нештатных ситуациях, расширение знаний учащихся по биологии и экологии; формирование навыков исследовательской деятельности посредством

социологического опроса, наблюдения, измерения, мониторинга и др., изучение отдельных видов загрязнений окружающей среды; рассмотрение влияния некоторых факторов на живые организмы и человека.

Воспитательные: воспитание у школьников духовных и физических качествличности ценностного отношения к окружающим, к своему здоровью, чувства ответственности и взаимовыручки, формирование ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства; формирование навыков антитеррористического поведения.

Развивающие: развитие умения оценивать экологическое состояние городской среды; развивать навыки безопасного поведения в экстремальных ситуациях; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие коммуникативных навыков, развитие коммуникативных качеств личности, взаимопомощи, развитие навыков экологической культуры, ответственного отношения к здоровью человека и к природе.

Планируемые результаты по итогам обучения по Программе

По итогам обучения по Программе обучающиеся будут

знати/понимать:

- причины возникновения экстремальных ситуаций;
- физиологические резервы человеческого организма;
- в каких случаях можно оказывать доврачебную помощь. способы выживания в чрезвычайных ситуациях и автономном существовании;
- разновидности экстремальных ситуаций;
- способы преодоления экстремальных ситуаций;
- виды и правила оказания доврачебной помощи;
- природные лекарственные средства;
- приемы самозащиты.

По итогам обучения по Программе обучающиеся будут

уметь:

- определять стороны света;
- ориентироваться на местности;
- преодолевать препятствия;
- производить правильную укладку рюкзака;
- выполнять специальные комплексы физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для сохранения жизни и здоровья своей и окружающих;
- действовать при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного и социального характера;
- выделять, описывать и объяснять существенные признаки объектов и явлений;
- оценивать состояние местных экосистем;
- проводить наблюдения в природе за отдельными объектами, процессами явлениями; оценивать способы природопользования;

- проводить элементарные исследования в природе; анализировать результаты исследования, делать выводы и прогнозы на основе исследования;
- работать с различными источниками информации;
- оформлять исследовательскую работу, составлять презентацию, представлять результаты своей работы;

применять коммуникативные навыки.

При обучении по Программе анализируются:

природные и антропогенные причины возникновения экологических проблем;

эффективность мер по сохранению природы, защите растений и животных.

По итогам обучения по Программе у обучающихся формируются личностные результаты:

- понимание необходимости вести здоровый образ жизни;
- развитие качеств, обеспечивающих его собственную безопасность в различных жизненных ситуациях;
- поведение, соответствующее социальным нормам;
- навыки адаптации в динамично изменяющемся мире;
- готовность к самообразованию и самовоспитанию;
- адекватная позитивная самооценка;
- компетентность в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- готовность осознанного понимания и сопереживания чувствам нуждающихся в помощи.

По итогам обучения по Программе у обучающихся формируются метапредметные результаты:

- умение ориентироваться в различных жизненных ситуациях, применять знания, умения и навыки в практической деятельности;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной целью;
- умение анализировать результаты своей деятельности;
- умение формулировать задачи;
- применение установленных правил в планировании способа решения;
- выбор действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- составление плана и последовательности действий;
- оценка правильности своего решения в любой ситуации.
- постановка проблемы, аргументация ее актуальности;
- проведение исследования на основе применения метода наблюдения;
- выдвижение гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- аргументация выводов.

По итогам обучения по Программе у обучающихся формируются коммуникативные навыки:

- умение работать в паре, в группе;
- умение слушать, слышать всех участников проекта и находить оптимальное решение;
- умение формулировать собственное мнение и отстаивать свою позицию;
- готовность осуществлять помощь;
- умение выделять главное в решении проблемы;
- брать на себя ответственность и инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство).

Формы аттестации (контроля)

Формы подведения итогов реализации Программы:

- продуктивные формы: соревнования, практическое задание, результаты лабораторных исследований, защита проекта;
- документальные формы подведения итогов реализации Программы отражают достижения каждого обучающегося.
- формы контроля: входной, промежуточный, итоговый.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов модулей, тем	Всего часов		
		всего	теория	практика
1. Сооружение элементарных укрытий - 4				
1.1	Выбор места и типа укрытий.	1	-	1
1.2	Утепление и обогрев укрытия.	1	-	1
1.3	Изготовление изоляционных подстилок, ковриков, матов из природного материала.	1	-	1
1.4	Обеспечение безопасности (защита от диких животных, отпугивающие ловушки)	1	-	1
2. Оказание первой помощи - 5				
2.1	При возможном отсутствии медикаментов.	1	1	-
2.2	При переломах.	1	1	-
2.3	При кровотечениях.	1	1	-
2.4	Наложение повязок.	1	1	-
2.5	Транспортировка пострадавшего.	1	1	-
3. Ориентация на местности и во времени - 3				
3.1	Стороны света, ориентиры, движение в условиях незнакомой местности.	1	-	1
3.2	Ориентиры по небесным светилам и природным признакам.	1	1	-
3.3	Ориентирование с использованием карты и компаса.	1	-	1

4. Использование съедобных и лекарственных растений - 2					
4.1	Ядовитые растения.	1	1	-	
4.2	Лекарственные растения.	1	1	-	
5. Очистка воды - 2					
5.1	Обеззараживание фильтрация воды.	1	-	1	
5.2	Самодельные фильтры.	1	-	1	
6. Плетение веревок и снастей - 5					
6.1	Виды узлов.	1	1	-	
6.2	Вязка спасательных узлов.	1	-	1	
6.3	Петлевые узлы проводник «восьмёрка» и «булинь».	1	-	1	
6.4	Схватывающие – «обмоточный», «двойной петлевой», «карабинный», «Бахмана».	1	-	1	
6.5	Зачетное занятие.				
7. Преодоление рек, болот и других естественных препятствий - 2					
7.1	Способы преодоления простых естественных препятствий (завалы, овраги, заболоченные участки).	1	1	-	
7.2	Переход реки в брод.	1	-	-	
8. Изготовление и использование средств охоты - 4					
8.1	Дистанционные средства (лук, копье).	1	1	-	
8.2	Дистанционные средства (арбалет).				
8.4	Стационарные средства (силки, капканы).	1	1	-	
8.5	Стационарные средства (очепы, западни).	1	1	-	
9. Разведение костров - 5					
9.1	Выбор места для костра, средства розжига. Заготовка дров.	1	-	1	
9.2	Основные виды костров.	1	1	-	
9.3	Пожарная безопасность и экологический минимум.	1	1	-	
9.4	Способы добывания огня.	1	1	-	
9.5	Способы приготовления пищи на костре.	1	-	1	
10. Способы передачи сигналов. Сигнальные костры - 2					
10.1	Сигналы бедствия.	1	-	1	
10.2	Международный сигнальный код.	1	1	-	
11.Защита проекта: «Небыло хлопот, мы отправились в поход» - 2					
11.1	Правила организации бивака.	1	-	1	
11.2	Правила поведения при экстремальных ситуациях.	1	-	1	
Итого:		36	18	18	

Методы обучения: вербальные (рассказ, беседа, лекция); наглядные (демонстрация плакатов, учебных видео роликов, электронных презентаций, материальной базы); эвристические – (саморазвитие учащихся, активная познавательная деятельность); практические (решение теоретических и практических задач).

Педагогические технологии: компьютерная, развивающая.

Содержание курса внеурочной деятельности

с указанием форм организации и видов деятельности

Сооружение элементарных укрытий - 4

Выбор места и типа укрытий.

Утепление и обогрев укрытия.

Изготовление изоляционных подстилок, ковриков, матов из природного материала.

Обеспечение безопасности (защита от диких животных, отпугивающие ловушки)

Оказание первой помощи - 5

При возможном отсутствии медикаментов.

При переломах.

При кровотечениях.

Наложение повязок.

Транспортировка пострадавшего.

Ориентация на местности и во времени - 3

Стороны света, ориентиры, движение в условиях незнакомой местности.

Ориентиры по небесным светилам и природным признакам.

Ориентирование с использованием карты и компаса.

Использование съедобных и лекарственных растений - 2

Ядовитые растения.

Лекарственные растения.

Очистка воды - 2

Обеззараживание фильтрация воды.

Самодельные фильтры.

Плетение веревок и снастей - 5

Виды узлов.

Вязка спасательных узлов.

Петлевые узлы проводник «восьмёрка» и «булинь».

Схватывающие – «обмоточный», «двойной петлевой», «карабинный», «Бахмана».

Зачетное занятие.

Преодоление рек, болот и других естественных препятствий - 2

Способы преодоления простых естественных препятствий (завалы, овраги, заболоченные участки).

Переход реки в брод.

Изготовление и использование средств охоты - 4

Дистанционные средства (лук, копье).

Дистанционные средства (арбалет).
Стационарные средства (силки, капканы).
Стационарные средства (очепы, западни).

Защита проекта: «Небыло хлопот, мы отправились в поход» - 2
Правила организации бивака.
Правила поведения при экстремальных ситуациях.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий используется кабинет химии, спортзал, при необходимости – компьютерный класс, спортивная площадка, пришкольный участок.

Техническое обеспечение Программы:

- Мультимедийный проектор;
- Экран;
- Компьютер с доступом в Интернет.

Приборы и материалы:

1. Весы технические и равновесы к ним;
2. Горелки спиртовые (спиртовки);
3. Держатели для пробирок;
4. Лоток для лабораторных работ;
5. Набор стеклянных трубок;
6. Ступка фарфоровая с пестиком;
7. Фарфоровые чашечки;
8. Штатив для пробирок;
9. Щипцы тигельные;
10. Компасы;
11. Предметы для составления полосы препятствия для велосипедистов (доски, кегли);
12. Секундомер;
13. Часы;
14. Бинты;
15. Жгуты;
16. Шины;
17. Прибор для определения кислотности почвы.

Лабораторная посуда:

1. Пробирки химические ПХ-144;
2. Пробирки химические ПХ-21;
3. Пробирки с делениями;
4. Колбы конические на 100 мл;
5. Колбы конические на 250 мл;
6. Колбы конические на 500 мл;
7. Колбы плоскодонные на 25 мл;

8. Колбы плоскодонные на 50 мл;
9. Колбы плоскодонные на 100 мл;
10. Колбы плоскодонные на 250 мл;
11. Колбы плоскодонные на 500 мл;
12. Бюксы стеклянные;
13. Стаканы на 50 мл;
14. Стаканы на 100 мл;
15. Стаканы на 150 мл;
16. Стаканы на 250 мл;
17. Цилиндр измерительный на 25 мл;
18. Цилиндр измерительный на 100 мл;
19. Цилиндр измерительный на 250 мл;
20. Чашка петри.

Химические реагенты:

1. Натрий углекислый;
2. Серебро азотнокислое;
3. Кислота ортофосфорная;
4. Калий двухромовокислый;
5. Калий хромовокислый;
6. Соляная кислота;
7. Серная кислота;
8. Перекись водорода;
9. Индикаторная бумага;
10. Аммиак.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, используемой при написании Программы

1. Горелов В.В. Природоохранная деятельность в туристическом походе. Пермь: 1981.
2. Гостюшин,А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций А.В. Гостюшин. - М.: Зеркало, 1994. Гринин А. С. Экологическая безопасность. Защита территории и населения при чрезвычайных ситуациях / А. С. Гринин, В. Н. Новиков. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.2004.
3. Дмитриева Л.М. – Уроки географии: методическое пособие (мастер-класс) 6 класс.– М.: Дрофа, 2007.
4. Данилов-Данильян В. И. Экологическая безопасность: общие принципы и российский аспект / В. И. Данилов-Данильян, М. Ч. Залиханов, К. С. Лосев. — М., 2001.
5. Даринский А.В. Краеведение, Москва: Просвещение, 1987.
6. Захлебный А. Н. На экологической тропе / А. Н. Захлебный. — М.: Педагогика, 1999.
7. Захлебный А. Н. Экологическое образование школьников во внеклассной работе / А. Н. Захлебный, И. Т. Суравеги-на. — М.: Просвещение, 1984.
8. Лифлянский, В. Г. Лечебные свойства пищевых продуктов / В. Г. Лифлянский, В. В. Закревский, М. Н. Андронова.- М.: Терра, 1996.
9. Никонова М.А. Землеведение и краеведение, Москва: Академия, 2000г.

10. Огородников
спортивное
Физкультура и спорт, 1983.
- Б.И. Туризм
ориентирование.
и
Москва:
11. Поляков, В. В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е. А. Сербанинов. – М: 1992.
12. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – 1
13. Якупов, А. М. Безопасность на улицах и дорогах. Методическое
пособие для учителя/ А.М. Якупов. - М.: АСТ-ЛТД, 1997. – 270 с.

Сборники

1. Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах. -М.: Воениздат, 1990.
2. Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях.- М: ВИМИТ, 1993.
3. Справочник лекарственных растений. - М.: 1999.
4. Справочные данные о чрезвычайных ситуациях природного,техногенного и экологического происхождения. - Ч. 2. - М.: МЧС, 1995.
5. Сборник элективных курсов/ авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова, Е.Г. Хаустова. -Волгоград: Учитель, 2009.

Цифровые образовательные ресурсы

1. Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё Безопасности Жизнедеятельности [Электронный ресурс]
<http://www.bezopasnost.edu66.ru>
2. Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях [Электронный ресурс] <http://www.hardtime.ru>
3. Все о пожарной безопасности [Электронный ресурс]
<http://www.0-1.ru>
4. Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС [Электронный ресурс]
<http://www.vlados.ru>
5. Издательство Академкнига/Учебник [Электронный ресурс]
<http://www.akademkniga.ru>
6. Издательство БИНОМ. Лаборатория знаний [Электронный ресурс]
<http://www.lbz.ru>
7. Издательство Вита-Пресс [Электронный ресурс] <http://www.vita-press.ru>
8. Издательство Дрофа [Электронный ресурс] <http://www.drofa.ru>
9. Издательство Мнемозина [Электронный ресурс]
<http://www.mnemozina.ru>
10. Издательство Просвещение [Электронный ресурс]
<http://www.prosv.ru>
11. Издательская фирма. Сентябрь.[Электронный ресурс]
<http://www.direktor.ru>
12. Искусство выживания [Электронный ресурс]<http://www.goodlife.narod.ru>
13. Мой компас [Электронный ресурс]
http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det
14. Первая медицинская помощь [Электронный ресурс]

<http://www.meduhod.ru>

15. Портал детской безопасности
<http://www.spas-extreme.ru>

[Электронный ресурс]

Список литературы для обучающихся

1. Багаундина Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся.- М.: ЦДЮТур, 1996.- 144 с.
2. Баринова И. И. География. 5 класс. И. И. Баринова, А.А. Плешаков, Н.И. Сонин, М.: 2015.
3. Велек И. Что должен знать и уметь юный защитник природы. – М.: Прогресс, 1983. - 273 с.
4. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
5. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
6. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
7. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. - М.: 1998.
8. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании.- М.: Просвещение, 1980. - 108 с.
9. Минделевич С. Пора в поход! - М.: Молодая гвардия, 1985. - 180 с.
10. Маслов А.Г. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-6 классы, А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов, М.: Просвещение, 2016.
11. Цвилюк, Г. Е. Азы безопасности. Книга для детей и родителей/ Г.Е. Цвилюк. - М.: Просвещение, 1994. – 175с.
12. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М.: ЦРИБ Турист, 1992.
13. Я познаю мир: детская энциклопедия: экология / авт.-сост. К. Е. Чижевский. - М.: АСТ, 1997.

Нормативно-правовое обеспечение Программы

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. №273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06- 1844. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».