



ГБОУ «Икшурминская кадетская школа-интернат имени Байкиева К.С.»

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № 2 от 27 августа 2021 г.	« Согласовано » Заместитель директора школы по ВР ГБОУ « Икшурминская кадетская школа-интернат имени Байкиева К.С. »  Маканова М.М. « 26 » августа 2021 г.	« Утверждаю » Директор ГБОУ « Икшурминская кадетская школа-интернат имени Байкиева К.С. »  Хидиятуллин А.Н.. « 26 » августа 2021 г.
--	---	--



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Школа выживания»

ГБОУ «Икшурминская кадетская школа-интернат имени Байкиева К.С.»

Направленность: познавательно-нравственной

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 12 - 18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

*Миясаров Марат Рависович,
воспитатель*

п.г.т. Богатые Сабы

2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	2
2.	Учебный (тематический) план	6-7
3.	Содержание учебного (тематического) плана	8-9
4.	Организационно-педагогические условия реализации программы	10
5.	Список литературы, рекомендуемый детям	11
6.	Список литературы, используемый при написании программы	12

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 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 технике безопасности, ОБЖ, экологии, углубляют знания по географии, биологии. Программа популяризирует здоровый и безопасный образ жизни. Программа рекомендована к реализации в кадетских школах.

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

Целью Программы является освоение базовых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность человека в условиях, угрожающих жизни. В ходе достижения целей программы решаются следующие **задачи**:

- 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 и различных жизненных ситуациях;
- 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 правилам дорожного движения и на улице;

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 ориентироваться в чрезвычайных ситуациях и различных жизненных ситуациях;
- работать в коллективе.

Возраст обучающихся: в реализации программы: 14-18 лет.

Форма проведения занятий - групповая.

Наполняемость учебной группы: по классам

Срок реализации программы - 1 год.

Полный курс обучения рассчитан на 34 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 компьютерная техника, 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 разного характера;
- правила безопасного поведения на дорогах, в транспорте, на водоемах, на улицах;
- способы спасения утопающих;

- способы саморегуляции в экстремальных ситуациях;

Уметь:

- ориентироваться в ориентироваться чрезвычайных ситуаций и различных жизненных ситуациях;
- выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах;
- правильно использовать воду и пищу в полевых условиях, а также находить их;
- утилизировать разные типы бытовых отходов;
- правильно находиться на дорогах, на улицах и дома, на разных транспортных средствах;
- правильно использовать средства пожаротушения и подручных предметов;

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.

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.

№ п/п	№ урока	Тема урока	Планируемые результаты			Виды учебной деятельности	Оборудование	Примерная дата проведения
			Предметные	Метапредметные	Личностные			
Модуль I. Понятие, защита человека в чрезвычайных ситуациях (6 часов)								
Чрезвычайные ситуации - 5 часов								
1	1.1	Чрезвычайные ситуации. Что это такое?						
2	1.2	Виды чрезвычайных ситуации						
3	1.3	Причины возникновения Чрезвычайных ситуаций.						
4	1.4	Службы экстренной помощи. Чрезвычайные ситуации						
5	1.5	Действия при ЧС природного характера						
6	1.6	Отработка действий по предупредительному сигналу «Внимание всем!»						
Модуль II. Автономное существование (8 часов)								
Возникновение, связь с образом жизни 8 часов								
7	2.1	Понятие об автономном существовании человека						
8	2.2	План действия						
9	2.3	Сигналы бедствия						
10	2.4	Жилище						

11	2.5	Добывание огня	
12	2.6	Добывание пищи и воды.	
13	2.7	Лекарственные растения	
14	2.8	Первая помощь в различных ситуациях.	
Модуль III. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся – 21 час.			
Безопасное поведение при пожаре , средства их тушения. Нарушение экологического равновесия в местах проживания, правила поведения. - 7 часов			
15	3.1	Природные пожары, причины их возникновения	
16	3.2	Огонь и человек Причина возникновения пожаров в доме	
17	3.3	Средства пожаротушения	
18	3.4	Опасные ситуации в природе: дождь, гроза, снегопад.	
19	3.5	Ядовитые растения, грибы, ягоды. Меры безопасности.	
20	3.6	Опасные животные и насекомые	
21	3.7	Ориентирование на местности.	
Безопасное поведение на воде – 4 часа			
22	3.8	Водоемы: озеро, река, пруд. летом,	
23	3.9	Меры безопасности в осеннее и зимнее время.	
24	3.10	Правила поведения на водоемах.	
25	3.11	Спасение утопающего	
Безопасное поведение на улицах, дорогах и в поездке -8 часов			
26	4.1	Безопасность поведение на самолете, поезде и на теплоходе.	
27	4.2	Безопасное поведение на транспортных средствах, обязанности пассажиров	
28	4.4	Дорожные знаки- (запрещающие), ответственность за их нарушение .	
29	4.5	Безопасное поведение на улицах и дорогах.	
30	4.6	Будь внимателен, пешеход!	
31	4.7	Мото-вело транспорт, правило обращения	
32	4.8	Наиболее безопасный путь в школу и домой	
Психология поведения людей в экстремальных ситуациях - 2 часа			
33	5.1	Психика человека в экстремальных ситуациях.	
34	5.2	Саморегуляция	
ИТОГО:			34 часа

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие.

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

Модуль I.: понятие и защита человека в чрезвычайных ситуациях

1.1. понятия о чрезвычайных ситуациях

Факторы выживания в условиях чрезвычайного ситуация;

Обеспечение жизнедеятельности в условиях чрезвычайного ситуация.

Выполнение теста.

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.

Модуль II: понятие и защита человека при автономном существовании

2.1. Понятие об автономном существовании человека.

Факторы выживания в условиях автономного существования. Обеспечение выживания в условиях автономного существования.

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

2.3. Сигналы бедствия. Подача сигналов бедствия;

2.4. Жилище. Оборудование жилища;

2.5. Добывание огня и приготовление пищи без кухонной посуды;

2.6. Питание в условиях автономного существования;

2.7. Лекарственные растения.

Профилактика возможных заболеваний с помощью лекарственных трав.

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

Выполнение теста. Практический зачет.

Модуль III.: Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся

3.1. Причины возникновения пожара на природе и в дома . Действия при возникновении пожара на природе пожара и в доме;

3.2. Подручные средства пожаротушения. Устройство и правила эксплуатации различных видов огнетушителей (пенный, углекислотный, порошковый). Отработка приемов работы с огнетушителями.

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

Выполнение теста.

Безопасное поведение на воде:

- меры безопасности в осеннее и зимнее время;
- меры безопасности в осеннее и зимнее время;
- спасение утопающего, как помочь тому, кто тонет. Помощь упавшему за борт. Средства спасения. Приемы спасения. Просмотр фильма и практическая занятые.

Выполнение теста.

Безопасное поведение на улицах, дорогах и в поездке

- безопасное поведение на транспортных средствах, на улицах, в дорогах и в поездке;
- дорожные знаки- (запрещающие), ответственность за их нарушение;
- мототранспорт, правило обращения.

Психология поведения людей в экстремальных ситуациях

- 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 к деятельности в условиях экстремальных ситуаций;

- 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.

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 другим или 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. - 180 с.
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. Под 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.

Прошнуровано, пронумеровано,

И скреплено печатью

А. Н. Хидиятуллин
Директор школы:

_____ А. Н. Хидиятуллин _____) листов

