

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБОУ СОШ № 154
Протокол № 1
от 25 августа 2021 г.



УТВЕРЖДЕНО:
директор МБОУ СОШ № 154
О.В. Валамина
Приказ № 47-0
от 25 августа 2021 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
социальной направленности
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»
(7-9 классы)

Срок реализации: 1 год

Составитель: Бояркина Ю.А.

Педагог-организатор МБОУ СОШ №154

Аннотация к программе

Программа рассчитана для учащихся 7-9 классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по одному академическому часу. Срок реализации программы 1 год. Работа по программе рассчитана на 34 часа.

В результате освоения курса внеурочной деятельности «Школа безопасности» учащийся должен **знать:**

- 1) правила выживания в условиях автономии;
- 2) правила выживания при чрезвычайных ситуациях;
- 3) что такое туризм, понятие "карта" (физико-географическая, топографическая, спортивного ориентирования, туристская), условные знаки плана, топографической спортивного ориентирования (отдельные знаки);
- 4) типичные растения природной зоны, факторы, укрепляющие, ослабляющие здоровье человека;
- 5) свой организм - как он устроен, о гигиене туриста, правила обеззараживания и очистки питьевой воды в походе, заболевания, характерные для природных условий своей местности;
- 6) понятие о природных зонах и ландшафтах, особенности выживания в закономерности природы различных областей.

Уметь:

- 1) действовать при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- 2) действовать в условиях автономии;
- 3) подбирать личное туристское снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий, выполнять правила хождения по равнинным участкам в лесу (хвойным, смешанным), по лугу и болоту, правильно оборудовать кострище, работать с планом и топографической картой, выполнять элементарные приемы работы с картой спортивного ориентирования;
- 4) определять типичные виды растений и животных края по внешнему виду, определять стороны горизонта, состояние погоды с помощью растений и местных признаков, приводить примеры и объяснять особенности внешнего строения живых организмов в связи со средой обитания;
- 5) выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и антропогенных поселениях);
- 6) 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.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:

- 1) для избегания попадания в стрессовые ситуации;
- 2) правильных действий при попадании в чрезвычайных ситуациях;
- 3) безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте, в домашней среде;

4) в походах по родному краю, способствующего визуально-образному развитию мышления, формированию представления цикличности и ритме в жизни, в окружающей природе, и среде;

5) развивать знания о человеке и его адаптации к уральскому климату, роли рекреационной (туристско-краеведческой) деятельности в укреплении здоровья юного туриста. Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье человека в природных условиях своего края. Влияние (косвенное и прямое) загрязненного воздуха, воды, почв на организм человека. Профилактика современных заболеваний.

Способы проверки:

Осуществляется во время участия в соревнованиях, квестах, туристско-краеведческих конкурсах, туристических эстафетах.

Путем подготовки отчетов по проведенным соревнованиям, походов, конкурсах.

Во время прохождения этапов эстафеты на станциях участники отвечают на теоретические вопросы по курсу «Школа выживания».

Педагогический анализ результатов тестирования, опросов, активности обучающихся на занятиях.

1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности «Школа безопасности»

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж.

Раздел 2. 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.

Раздел 3. 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.

Раздел 4. Проблемы вынужденного автономного существования.

Экстремальные условия и экстремальные ситуации в природе. Факторы, определяющие успех выживания (антропометрические, природно-средовые, материально-технические, экологические). Основные факторы стресса: чувство страха, одиночество, потеря ориентировки, переутомление, голод, жажда, жара, боль и т. д., способы их преодоления. Проблемы адаптации к условиям среды. Основы автономного существования в различных климатогеографических условиях.

Раздел 5. Азимут. Определение расстояния на местности и на карте.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Движение по азимуту, его применение. Визирование и визирный луч. **Практические занятия.** Упражнение на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Раздел 6. Основы ориентирования на местности

План школы, школа на плане города. Какие бывают карты. План местности, топографическая карта, туристские карты. Карта спортивного ориентирования (первое знакомство). В мире ориентиров. Компас. Топографические знаки и их назначение. Ориентирование на местности по карте и местным признакам.

Практическая работа: топографический диктант, работа с планом класса и школы, определение по компасу сторон горизонта, игры на местности по карте.

Основные направления на стороны горизонта: С, Ю, З, В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Практические занятия Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнение на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Раздел 7. Автономное выживание в экстремальных ситуациях

Автономное выживание в экстремальных ситуациях.

Цель.

Сформировать понятие адаптации человека к условиям автономного существования в природе, научить детей применять практические навыки выживания в различных ландшафтах и городском цикле, сохранении и улучшении здоровья человека.

Задачи.

Развивать знания о человеке и его адаптации к климату умеренного пояса, роли рекреационной (туристско-краеведческой) деятельности в укреплении здоровья юного туриста.

Дальнейшее развитие навыков природного выбора в различных климатических условиях, применение правил и умений по выполнению норм и правил рекреационного природопользования.

Развивать навык выживания в любых условиях, а также привить цель не только выжить, но и помочь выжить другим.

Показать роль спортивного туризма, спортивного ориентирования в развитии личности, в оздоровлении.

Теоретическое и практическое занятие

Что такое «выживание»?

Дается понятие «выживание», а также рассказать, какие мероприятия необходимо выполнить для успешного выживания.

Раздел 8. Топография. Понятие о топографии. Значение топографии в народном хозяйстве и в военном деле.

Топографические условные знаки. Рельеф местности и его изображение на картах. Приборы для ориентирования на местности.

Топографические карты. Определение расстояний на местности и на карте. Азимут. Определение азимута на местности и на карте. Движение на местности по азимуту.

Ориентирование на местности. Составление картосхем маршрута.

Раздел 9. Рельеф местности и его изображение на картах.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование на местности. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Раздел 10. Ориентирование на местности.

Ориентирование по компасу. Пользование компасом и самодельный компас. Способы ориентирования по местным признакам. Ориентирование по солнцу (по положению в течение дня и высоте стояния, наблюдением за тенью, по часам и солнцу). Ориентирование в ночное время (по Полярной звезде, по движению звезд, по Луне).

Определение времени без часов (по солнцу, по луне, поведению птиц и растений).

Раздел 11. Определение направления и движение по азимуту.

Азимут, определение, отсчет и назначение. Простейшие приемы измерения и оценки расстояний на местности (по карте, по скорости пешехода, глазомерная съемка).

Раздел 12. Подача сигналов бедствия.

Специальные (рация, сигнальный фонарь, сигнальные ракеты, дымовая шашка) и подручные средства сигнализации (костры, зеркальце, демаскировка местности). Подача сигналов во время передвижения. Способы сигнализации в дневное и ночное время. Международные коды сигналов на земле и сигнальные жесты.

Раздел 13. Организация убежища и укрытия.

Выбор места и типа укрытия в зависимости от особенностей местности, наличие подручных «стройматериалов». Основные требования к временному укрытию. Особенности организации убежища на равнине и в гористой местности, в лесу, в степи, в зимних условиях.

Раздел 14. Костер. Основные принципы обращения согнем.

Выбор места для костра и устройство кострища. Исходные материалы для трута, растопка, основное топливо и его заготовка.

Типы костров и их организация (шалаш, колодец, пирамида, звезда, нодья, таежный, ночной). Виды костров и очагов (костер для обогрева, для сушки одежды, приготовления пищи, сигнальный), их особенности. Способы разведения костра без спичек, в сырую погоду, в снегу, поддержание огня и его переноска.

Безопасность у костра. Меры по предотвращению пожаров в природных условиях.

Раздел 15. Питьевой режим и добывание воды.

Водоснабжение в условиях автономии, поиск источников воды. Очистка от примесей и обеззараживание воды (изготовление простейших фильтров и опреснителей, кипячение, обеззараживание медикаментами, специальными химическими средствами и народными способами). Сбор и использование осадков. Питьевой режим на маршруте и стоянках.

Раздел 16. Питание и добывание пищи.

Правила преодоления вынужденного голодания в условиях автономии.

Съедобные ягоды, грибы, орехи. Проверка на съедобность. Лекарственные растения и их использование в природных условиях.

Добывание животной пищи (изготовление оружия, ловушек, силков и снастей, различные способы охоты и рыбной ловли). Нетрадиционная пища.

Особенности приготовления пищи в условиях автономии (при наличии и отсутствии посуды для варки). Основные правила безопасности при употреблении растительной и животной пищи. Хранение приготовленной пищи и пищевых запасов.

Раздел 17. Организация, подготовка и проведение турпоходов.

Определение идеи, цели путешествия и сроков. Разработка маршрута. Составление план-графика.

Комплектование и организация группы. Подготовка снаряжения, комплектование аптечки, составление рациона. Режим походной жизни, организация движения, чередование нагрузки и отдыха. Организация биваков, свертывание лагеря.

Личная гигиена в походе.

Формирование ответственного отношения учащихся к окружающей среде.

Раздел 18. Лечение заболеваний. Лекарственные растения.

Многообразие растений леса, луга, типичные растения природной зоны области, редкие и исчезающие растения области, факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье человека (на примере своей природной зоны).

Значение леса, луга, водоема в жизни человека, в укреплении его здоровья, в отдыхе и туризме, влияние среды обитания на живые организмы (приспособляемость), влияние загрязнения окружающей среды на здоровье человека.

Практическое занятие. Определять типичные виды растений по внешнему виду, определять стороны горизонта, состояние погоды с помощью растений и местных признаков.

Раздел 19. Наиболее типичные опасности для здоровья в походе, их профилактика и оказание первой медицинской помощи.

Профилактика теплового и солнечного удара. Режим пребывания на солнце и загар. Мозоли, их профилактика и лечение в походных условиях. Укусы насекомых и клещей, змей, ожоги растениями и первая медицинская помощь при них. Виды кровотечений, способы остановки. Экстренная реанимационная помощь при остановке дыхания и сердцебиения. Способы искусственной вентиляции легких, непрямой массаж сердца. Признаки клинической смерти.

Ушибы, вывихи, растяжения, переломы и первая медицинская помощь при них. Удар молнии и меры безопасности в грозу.

Раздел 20. Первая помощь при переломах.

Оказывать первую помощь при переломах должен уметь каждый. Ведь подобная неприятность может произойти где угодно: дома, на природе, на работе. До приезда врача очевидцам несчастного случая нужно предпринять комплекс мер, которые помогут не усугубить состояние больного.

Практическое занятие. Первая помощь при переломе ноги и руки. Максимальное обездвижение сломанной конечности. Сделать нужно в самое короткое время и правильно. Зафиксировать руку или ногу необходимо для того, чтобы предупредить смещение костных осколков. Если при осмотре открытых ран не выявлено, пострадавшему наложить шину.

Раздел 21. Способы наложения повязок.

Оказание первой помощи пострадавшим с ранениями, переломами, вывихами, повреждениями связок, ушибами, ожогами и прочим с своевременным и правильным наложением повязок. Ведь благодаря перевязке предотвращается дополнительное инфицирование раны, а также происходит остановка кровотечения, фиксация переломов и даже начинается лечебное воздействие на ранение.

Практическое занятие. Наложение повязок при различных ранениях.

Раздел 22. Приемы транспортировки пострадавшего.

Зависимость транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от качества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках плетенках из веревок, на шесте. Практические занятия Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировка пострадавшего.

Раздел 23. Начальная туристская подготовка.

Формирование знаний о природе как взаимосвязанной системе, туристских знаний и умений природопользования (туристского, рекреационного природопользования), заинтересовать детей поисково-познавательной деятельностью и развивать у них творческую активность.

Задачи.

1. Развивать знания о человеке и его месте в природе как особого объекта.
2. Формировать навыки и умения автономной работы в природе. Сформировать понимание зависимости степени воздействия на окружающую среду от видов туризма и типа туристского природопользования, привитие эколого- туристских навыков и умений, поведенческих (жизнеобеспечивающих, рекультивационных и побочного природопользования).
3. Формирование навыков и умений работы с планом и картой, ориентирования на местности.
4. Физическую, медицинскую и психологическую подготовку и подготовку туристской технике проводить с учетом программных требований по физическому воспитанию и возрастным особенностям.

Методы и формы проведения занятий:

Теоретические - беседа с демонстрацией иллюстративного материала и моделей.

Практические занятия в помещении и на местности: наблюдения, работа с измерительными приборами, экскурсии-практикумы по описанию объектов природы. Игровые формы (игры с готовыми правилами; игры-соревнования, конкурсы и сюжетно-ролевые игры).

Раздел 24. Турист - друг природы

Туризм - массовая форма активного отдыха и оздоровления, как вид спорта. Виды туризма. Влияние пешеходного туризма на окружающую среду. Как туристы познают окружающий мир. Какие туристские и краеведческие должности и поручения бывают.

Что такое "экология"? Что такое окружающая среда. Зачем туристу изучать экологию. Как разные виды туризма влияют на окружающую среду. Участие туристов в деле по охране природы.

Практическая работа - подбор иллюстративного материала о растениях и животных края (для альбома, реферата), организация выставки книг, распределение туристских икраеведческих должностей и поручений. Организация наблюдений за природой.

Раздел 25. Техника передвижения

Выработка техники передвижения в различных условиях местности, движение в одиночку и групповое. Понятия: темп, ритм, специальные команды в при групповом движении.

Практическая работа - поход с преодолением различных препятствий.

Наблюдение за природой и оформление материала по наблюдению. Оформление альбома "Туристу на заметку" (страница "Растения и животные из "Красной книги" края"). Экскурсия-практикум по изучению среды обитания растений и животных (или поход).

Раздел 26. Способы переправы по бревну, по болото.

Общие правила и этапы подготовки места расположения и укладки бревна. Условия безопасности. Устройство перил, системы страховки. Транспортировочная веревка. Классификация болот их виды. Движение по труднопроходимому болоту.

Раздел 27. Разбивка лагеря в обычных и экстремальных условиях

Что взять с собой в поход. Снаряжение туристов. Палатка - дом туриста: ее устройство, правила установки и выбора места (чтобы не навредить природе). Выбор места для бивака и обустройство места. Укрытия и их типы. Как правильно выбрать место для костра и обустроить кострище. Правила пользования костром в туристском походе. Правила "захоронения" бытовых отходов - после нас - чище, чем до нас. Правила общения с дикими животными.

Раздел 28. Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера и меры по спасению.

Смерчи, ураганы, штормы. Сильный снегопад и оледенение. Гроза. Лесные пожары. Землетрясения и извержение вулканов. Засуха.

Практическая работа: тренировки по спасательным работам (использование средств связи, знаки и сигналы спасения, действия поисковой партии).

Раздел 29. Выживание при чрезвычайных ситуациях антропогенного характера, аварии на химических и других опасных предприятиях.

Взрывопожароопасные предприятия. Радиационно- и химические опасные предприятия. Инженерная защита населения. Действия населения по сигналам оповещения.

Практическая работа: использование подручных средств для защиты кожи и органов дыхания от поражающих факторов при авариях на радиационно- и химически опасных предприятиях.

Раздел 30. Техника безопасности обращения с пневматической винтовкой, устройство ИЖ-38.

Обучающиеся получают начальные знания об устройстве, обращении, уходе за пневматической винтовкой. Общие специальные упражнения включают в себя комплекс упражнений для изготовления к стрельбе и физической выносливости.

Раздел 31. Стрельба из пневматической винтовки, лежа по искусственным мишеням.

Стрельба из пневматической винтовки, лежа по искусственным мишеням обучающиеся приобретают первоначальные навыки стрельбы из положения лежа.

Раздел 32. АК-74 Устройство и ТТХ. Не полная разборка и сборка автомата. Снаряжение магазина.

Раздел 33. Установка и снятие палатки. Снаряжение рюкзака.

Выбор места установки палатки. Подготовительный этап. Способы установки в соответствии с погодными условиями. Способы размещения в палатке. Соблюдение условий при складывании палатки. Укладка рюкзака, основные моменты на что необходимо обращать.

Практическое занятие. Установка палатки, выбор места в соответствие с климатографическими условиями. Укладка рюкзака или вещевого мешка, обращая внимание на размещение вещей и продуктов питания.

Раздел 34. Безопасность в городе и домашней среде.

Безопасность на дорогах, в общественном транспорте, в домашней среде, при террористических актах.

Практическая работа: составление памяток выживания в разной среде.

Форма организации: индивидуально-групповые.

2. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Индивидуальное занятие
1	Вводное занятие. Инструктаж.	1	1		
2	Психология поведения людей в экстремальных ситуациях.	1	1		
3	Психика человека в экстремальных ситуациях Саморегуляция.	1	1		
4	Проблемы вынужденного автономного существования.	1	1		
5	Определение расстояний на местности и на карте Азимут. Определение азимута на местности и на карте. Движение на местности по азимуту.	1		1	
6	Основы ориентирования на местности. Определение сторон горизонта.	1		1	
7	Автономное выживание в экстремальных условиях	1		1	
8	Топография. Понятие о топографии. Значение топографии в народном хозяйстве и военном деле Топографические условные знаки. Топографические карты.	1	1		
9	Рельеф местности и его изображение на картах Приборы для ориентирования на местности.	1	1		
10	Ориентирование на местности.	1		1	
11	Определение направления и движения по азимуту.	1		1	
12	Подача сигналов бедствия.	1	1		
13	Организация убежища и укрытия.	1	1		
14	Костер. Основные принципы обращения с огнем.	1	1		
15	Питьевой режим и добывание воды.	1	1		
16	Питание и добывание пищи.	1	1		
17	Организация, подготовка и проведение турпоходов.	1	1		
18	Лечение заболеваний. Лекарственные растения.	1	1		
19	Наиболее типичные опасности для здоровья в походе, их профилактика и оказание первой медицинской помощи.	1	1		

20	Перелом, виды переломов. Первая медицинская помощь при переломах.	1		1	
21	Способы наложения повязок.	1		1	
22	Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок.	1		1	
23	Начальная туристская подготовка	1	1		
24	Турист - друг природы	1	1		
25	Техника передвижения	1	1		
26	Способы переправы по бревну с перилами. Способы переправы по болоту.	1	1		
27	Разбивка лагеря в обычных и экстремальных условиях	1	1		
28	Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера	1	1		
29	Выживание при чрезвычайных ситуациях антропогенного характера	1	1		
30	Техника безопасности обращения с пневматической винтовкой, устройство ИЖ -38	1	1		
31	Стрельба из пневматической винтовки, лежа по искусственным мишеням.	1		1	
32	АК-74 Устройство и ТТХ. Не полная разборка и сборка автомата. Снаряжение магазина.	1		1	
33	Установка и снятие палатки. Снаряжение рюкзака.	1		1	
34	Безопасность в городе и домашней среде.	1	1		
Итого		34	23	11	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Ольга Вячеславовна Валамина

Действителен с 03.07.2021 по 03.07.2022