

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «Атланульская
гимназия им. И. Казака» МР
«Буйнакский район» 368216
Республика Дагестан
Буйнакский район с. Атланул
ул.Гунибское шоссе 51



ИНН: 0507009642
ОГРН: 1030500713616
КПП: 050701001
ОКПО: 58931252
E-mail: Atlaul@rambler.ru
[www:http://atlan.dagschool.com/](http://atlan.dagschool.com/)
тел. 8(9064) 47 55 70

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Атланульская
гимназия им. И. Казака»
Абакаров А.С.



ТОЧКА РОСТА
Центр образования цифрового
и гуманитарного профилей

**Общеобразовательная рабочая программа
дополнительного образования по курсу
«Школа безопасности»
(1 год обучения)**

Срок реализации программы -1год

Возраст обучающихся -11-12лет

Педагог: Гаджидадаева Л.М.

I. Пояснительная записка

Жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Людей, обладающих ею, называют сильными. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями.

Программа кружка «Школа безопасности» 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 курса «Школа безопасности» входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла и ОБЖ, которые систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в процессе обучения в школе, и способствует у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности.

Цель:

- развитие у школьников качеств, обеспечивающих безопасную жизнедеятельность, через познание себя и других;
- формирование готовности школьников к отношениям в обществе и преодолению жизненных трудностей, проверка своих сил и возможностей, активное самовоспитание.

Задачи:

Воспитательные: воспитание у школьников ответственности за личную безопасность, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к

сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства.

Развивающие: развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в экстремальных ситуациях; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, коллективе;

Знания, умения и навыки: получение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях; формирование умений оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; выработка навыков правильного поведения в экстремальных ситуациях.

Программа рассчитана на учащихся 12-17 лет. Срок реализации дополнительной образовательной программы «Школа выживания» один год.

Ожидаемый результат изучения курса.

В результате изучения курса «Школа выживания» учащийся должен

- **знать:**

- 1) правила выживания в условиях автономии;

- 2) правила выживания при ЧС; • **уметь:**

- 3) действовать при возникновении ЧС;

- 4) действовать в условиях автономии;

- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:**

- 5) для избегания попадания в стрессовые ситуации;

- 6) правильных действий при попадании в ЧС.

II. Учебно-тематический план

№	Название темы	Общее кол-во часов	Теоретич. часть (час.)	Практич. часть (час.)
1.	Вводное занятие. Инструктаж.	1	1	
	Автономное существование			
2.	Понятие об автономном существовании человека	1	1	
3	План действия	1	1	
4	Сигналы бедствия	4	2	2
5	Жилище	2	1	1
6	Добывание огня	2	1	1
7	Добывание пищи и воды	4	2	2
8	Лечение заболеваний. Лекарственные растения	5	2	3
	Пожарная безопасность			
9	Пожар	1	1	
10	Средства пожаротушения	3	2	1
11	Природные пожары	2	1	1
	Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона			
12	Действия при ЧС природного характера	4	4	
	Психология поведения людей в экстремальных ситуациях			
13	Психика человека в экстремальных ситуациях	2	2	
14	Саморегуляция	3	2	1
	Топография			
15	Понятие о топографии. Значение топографии в нар. хозяйстве и военном деле	1	1	
16	Топографические условные знаки	3	1	2
17	Рельеф местности и его изображение на картах	3	1	2
18	Приборы для ориентирования на местности	3	1	2
19	Топографические карты	3	1	2
20	Определение расстояний на местности и на карте	3	1	2
21	Азимут. Определение азимута на местности и на карте. Движение на местности по азимуту	4	2	2
22	Ориентирование на местности	4	1	3
23.	Изготовление картосхем маршрута	4	1	3
	Общая физическая подготовка			

24.	Бег по пересеченной местности	2		2
25.	Преодоление препятствий	2		2
26.	Силовые упражнения	1		
	Всего	68	34	34

III. Содержание программы

Структурно программа состоит из шести разделов.

Раздел 1: Автономное существование (19 час)

Понятие об автономном существовании человека. Факторы выживания в условиях автономного существования. Обеспечение выживания в условиях автономного существования.

Оценка ситуации, принятие решения, разработка плана действия. Определение времени дня.

Подача сигналов бедствия.

Оборудование жилища.

Добывание огня и приготовление пищи без кухонной посуды. Питание в условиях автономного существования в различных регионах.

Водообеспечение.

Профилактика возможных заболеваний с помощью лекарственных трав.

Раздел 2: Пожарная безопасность (6 часов)

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

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

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

Раздел 3: Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона, действия в этих ситуациях (4 часа)

Описание опасных природных явлений, характерных для нашего региона, правила поведения при попадании в чрезвычайные ситуации природного характера.

Раздел 4: Психология поведения людей в экстремальных ситуациях (5час)

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.

Раздел 5: Топография (28час)

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 6: Общая физическая подготовка(5часов) Бег

по пересеченной местности.

Преодоление препятствий.

Силовые упражнения

IV. Методическое обеспечение программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на уроках рекомендуется применять разнообразные формы и методы их проведения.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы позволяют освоить практические навыки и умения.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Дидактические и демонстрационные материалы: для работы имеются учебные приборы и оборудование: компасы, штативы, цветные таблицы и карты.

У. Список литературы.

1. *Волович, В. Г.* Академия выживания / В. Г. Волович. - М.:Толк, 1995.
2. *Волович, В. Г.* Как выжить в экстремальной ситуации / В. Г. Волович. - М.: Знание, 1990.
3. *Гостюшин, А. В.* Энциклопедия экстремальных ситуаций / А. В. Гостюшин. - М.: Зеркало, 1994.
4. *Гражданская оборона* / под ред. генерала армии А. Т. Алтунина. -М.: Воениздат, 1982.
5. *Лифлянский, В. Г. и др.* Лечебные свойства пищевых продуктов / В. Г. Лифлянский, В. В. Закревский, М. Н. Андропова.- М.: Терра, 1996.
6. *Поляков, В. В.* Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е. А. Сербаринов. - М, 1992.
7. *Правила* поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах. -М.: Воениздат, 1990.
8. *Проблемы* безопасности при чрезвычайных ситуациях. - М: ВИМИТ, 1993.
9. *Справочник* лекарственных растений. - М., 1999.
10. *Справочные* данные о чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и экологического происхождения. - Ч. 2. - М.: МЧС, 1995.
11. *Чрезвычайные* ситуации и защита от них / сост. А. Бондаренко. - М., 1998.