

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГБОУ «Школа № 1564  
имени Героя Советского Союза А.П. Белобородова»

Принята на заседании методического  
(педагогического) совета

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю

Директор ГБОУ Школа № 1564

\_\_\_\_\_ Смирнова Т.В.

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Школа выживания»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ**

*Уровень: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 14 - 18 лет  
Срок реализации: 1 год*

Автор-составитель (разработчик):  
*Радкевич Лилия Александровна,  
педагог дополнительного образования*

г. Москва  
2018 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный (тематический) план	7
3. Содержание учебного (тематического) плана	8
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	11
5. Список литературы, рекомендуемый детям	12
6. Список литературы, используемый при написании программы	13

## 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 картографии, экологии, углубляют знания по истории, географии, биологии. Программа популяризирует здоровый и безопасный образ жизни. Программа рекомендована к реализации в кадетских классах московской школы.

**Актуальность** данной программы обусловлена ее практической значимостью. Программа позволяет подготовить учащихся к самостоятельным действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций.

**Целью** Программы является освоение базовых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность человека в условиях, угрожающих жизни.

В ходе достижения целей программы решаются следующие **задачи**:

### **Обучающие:**

- 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,
- 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 картографии.

### **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 работать в коллективе.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 14-18 лет. Форма проведения занятий - групповая. Наполняемость учебной группы: 15 человек. Срок реализации программы - 1 год.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом 15 минут после 45 минут занятия. Полный курс обучения рассчитан на 72 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 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 природного характера;
- правила безопасного поведения в транспорте, на водоемах, на экскурсиях, на аттракционах;
- способы спасения утопающих;
- способы саморегуляции в экстремальных ситуациях;
- что такое "топографическая карта", понимать условные знаки топографической карты спортивного ориентирования.

**Уметь:**

- выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах;
- работать с планом и топографической картой;
- правильно брать питьевую воду и очищать ее в полевых условиях;
- утилизировать разные типы бытовых отходов.

## **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. Достигнутые учащимися умения и навыки заносятся в диагностическую карту.

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.

### УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по технике безопасности.	1		1	тест
	<b>Раздел 1. Автономное существование</b>				
1.1.	Понятие об автономном существовании человека	1	1		
1.2	План действия	1	1	1	
1.3	Сигналы бедствия	2	1	1	тест
1.4	Жилище	3	2	1	
1.5	Добывание огня	3	1	2	
1.6	Добывание пищи и воды	5	3	2	тест
1.7	Лекарственные растения	2	1	1	
1.8	Первая помощь в различных ситуациях	7	2	5	зачет
	<b>Раздел 2. Пожарная безопасность</b>				
2.1	Пожар	1	1		
2.2	Средства пожаротушения	4	2	2	зачет
2.3	Природные пожары	2	1	1	тест
	<b>Раздел 3. Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона</b>				
3.1	Действия при ЧС природного характера	4	1	3	кроссворд
3.2	Летний экстрим	2	1	1	

3.3	Зимний экстрим	2	1	1	тест
	<b>Раздел 4. В поездке</b>				
4.1	На самолете, поезде, на теплоходе, на автомобиле	4	2	2	тест
	<b>Раздел 5. Отдых на воде</b>				
5.1	На водоеме летом	2	2		
5.2	На водоеме зимой	2	2		
5.3	Спасение утопающего	3	1	2	зачет
	<b>Раздел 6. Культурный отдых</b>				
6.1	Экскурсии	1	1		
6.2	Аквапарки и аттракционы	2	1	1	тест
	<b>Раздел 7. Психология поведения людей в экстремальных ситуациях</b>				
7.1	Психика человека в экстремальных ситуациях	2	2		
7.2	Саморегуляция	2	1	1	тест
	<b>Раздел 8. Топография</b>				
8.1	Топографические условные знаки. Рельеф местности и его изображение на картах. Топографические карты	2	1	1	
8.2	Приборы для ориентирования на местности	2	1	1	
8.3	Определение расстояний на местности и на карте	3	1	2	упражнения
8.4	Азимут. Определение азимута на местности и на карте. Движение на местности по азимуту	4	1	3	упражнения
8.5	Ориентирование на местности	2	1	1	соревнование
	<b>Итоговое занятие</b>	1		1	зачет
	<b>Всего</b>	<b>75</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

**Раздел 1:** Автономное существование.

**1.1.** Понятие об автономном существовании человека.

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

**1.2.** План действий. Определение времени дня. Оценка ситуации, принятие решения, разработка плана действия.

**1.3.** Сигналы бедствия. Подача сигналов бедствия. Выполнение теста.

**1.4.** Жилище. Оборудование жилища.

**1.5.** Добывание огня и приготовление пищи без кухонной посуды.

**1.6.** Питание в условиях автономного существования в различных регионах. Водообеспечение. Выполнение теста.

**1.7.** Лекарственные растения.

Профилактика возможных заболеваний с помощью лекарственных трав.

**1.8.** Первая помощь при обморожении, солнечном ударе, укусах насекомых, змей, клещей, кровотечениях, и других травмах. Практический зачет.

**Раздел 2:** Пожарная безопасность.

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

**2.2.** подручные средства пожаротушения. Устройство и правила эксплуатации различных видов огнетушителей (пенный, углекислотный, порошковый). Отработка приемов работы с огнетушителями. Практический зачет.

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

**Раздел 3.** Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона, действия в этих ситуациях.

**3.1.** 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.

**3.2.** Летний экстрим. Осторожно! Солнце! Что нужно есть и пить, как выжить в условиях смога и жары.



**3.3.** Зимний экстрим. Снегопады. Сосульки. Сильные морозы. Как избежать обморожения, какая одежда и еда помогут пережить холода. Гололедица. Меры предосторожности при гололеде. Учимся падать. Снежная лавина. Выполнение теста.

#### **Раздел 4.** В поездке.

**4.1.** Основные правила безопасного поведения пассажиров при пользовании наземными видами транспорта. При пользовании метрополитеном. В электричках. На поезде. Если ты упал на рельсы.

Меры личной безопасности в самолете. При аварийном приземлении.

На теплоходе. Средства спасения. Выполнение теста.

#### **Раздел 5.** Отдых на воде.

**5.1.** На водоеме летом. Плавание и купание. Плавание в лодке. Правила для отдыхающих.

**5.2.** На водоеме зимой. Провалились под лед.

**5.3.** Спасение утопающего. Как помочь тому, кто тонет. Помощь упавшему за борт. Средства спасения. Приемы спасения. Практический зачет.

#### **Раздел 6.** Культурный отдых.

**6.1.** Экскурсии. Правила безопасного поведения.

**6.2.** Аквапарки и аттракционы. Общие правила посещения. Выполнение теста.

#### **Раздел 7.** Психология поведения людей в экстремальных ситуациях.

**7.1.** 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.

**7.2.** 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.

#### **Раздел 8.** Топография.

**8.1.** Понятие о топографии. Значение топографии в народном хозяйстве и в военном деле. Топографические условные знаки. Рельеф местности и его изображение на картах. Топографические карты.

**8.2.** Приборы для ориентирования на местности.

**8.3.** Определение расстояний на местности и на карте. Выполнение практических упражнений.

**8.4.** Азимут. Определение азимута на местности и на карте. Движение на местности по азимуту. Выполнение практических упражнений.

**8.5.** Ориентирование на местности. Соревнование групп.

**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. Помогите 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.