

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Жигаловская средняя общеобразовательная школа №1 им.Г.Г.Малкова.
Центр образования естественно-научной и технологической направленностей

«УТВЕРЖДЕНА»
И.о. директора Жигаловской СОШ №1
/Н.Ф. Безродных/
Жигаловская средняя
общеобразовательная
школа №1
им. Г.Г. Малкова
Приказ № 182 – од
от «29» 08 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Основы выживания»

(для обучающихся 5-6 классов)

Кол-во часов: 34

Составитель:
Мулягина Елена Арсеньевна,
учитель технологии и ОБЖ,
Жигаловской СОШ №1

р.п. Жигалово 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа составлена на основе:

Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
Базовый учебный план образовательного учреждения в рамках основной образовательной программы школы.

- [СанПиН 2.4.2.2821-10](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29 декабря 2010 г. №189.

Внеурочная деятельность направлена на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы образовательного учреждения.

Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека – это довольно обширная область знаний, которая раскрывает различные аспекты выживания человека в экстремальных ситуациях, возникающих в результате различных стихийных бедствий, катастроф, произошедших в результате деятельности человека, а также при автономном существовании человека в природно-климатических условиях. По данным ООН за последние 20 лет на нашей планете во время стихийных явлений и катастроф погибло более 3 млн. человек. Стихия вынуждает человечество учиться выживанию.

В настоящее время обучающиеся имеют возможность вместе со своими родителями посещать экзотические страны, где возможно их попадание в экстремальные ситуации как природного (наводнение, землетрясение, цунами), так и антропогенного характера (теракты, аварии на транспорте, попадание в толпу).

Мы привыкли, что в повседневной жизни нас окружают блага цивилизации, без которых мы себя уже не мыслим. Но как быть, если человек на короткое или длительное время оказывается в дикой природе или в экстремальной ситуации? Есть курс ОБЗР, но, он рассчитан на обучение с 8 класса а данный кружок представляет собой краткий, но очень информационно ёмкий объём необходимого материала, для детей помладше 5-6 класс.

Материал кружка направлен на обучение школьников элементарным навыкам не теоретического, а практического выживания. Выживание – это грамотные, чёткие действия, активная, целеустремлённая деятельность, направленная на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования. Успех выживания зависит от самого человека, попавшего в сложную ситуацию, от его личностных качеств и способностей и в первую очередь от умения выживать в природной среде.

Именно этот кружок позволяет обучающимся получить систематизированное представление об опасностях и прогнозировании опасных ситуаций, оценить влияние их последствий на жизнь и здоровье человека, а также выработать алгоритм безопасного поведения с учетом своих возможностей.

Одной из задач курса является убеждение обучающихся в том, что научившись выживать, они смогут выстоять в экстремальных ситуациях; но в то же время надо убедить детей в том, что лучше никогда не попадать в такие ситуации. Не надо отлучать детей от природы, запугивать их природой. Целью данного курса является демонстрация тех неблагоприятных воздействий, которые оказывает природа на человека, не имеющего нужной подготовки, снаряжения и продуктов питания, а так же раскрытию необходимых качеств личности, которыми должен обладать человек для успешного преодоления возникающих трудностей.

Основные цели курса:

формирование мотивации к здоровому и безопасному образу жизни у обучающихся, внеурочная деятельность увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую, познавательную и физическую активность, реализовывать свои лучшие личностные качества. воспитание у обучающихся потребности предвидеть возможные экстремальные ситуации, выработка навыка правильного анализа и поведения в них, обучение правильным и грамотным действиям в тех условиях, которые могут встретиться на его жизненном пути.

Программа кружка «Основы выживания», предназначена для учащихся 5-6 классов. Программа разработана как интегрированный курс.

Весь курс рассчитан на 36 часов в год и разделен на темы.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:	
			Лекции	Практические занятия
1	Введение	1ч.	1	
2	Основная часть			
2.1	Человек и природа.	1ч	1	
2.2	Экстремальные ситуации в природе.	2ч	1	1
2.3	Факторы выживания.	2ч	1	1
2.4	Стрессоры.	2ч	1	1
2.5	Стихийные бедствия и природные катастрофы на суше.	2ч	1	1
2.6	Правила поведения во время стихийного бедствия на суше.	2ч	1	1
2.7	Стихийные бедствия, связанные с водой.	2ч	1	1
2.8	Опасные стихийные явления, возможные на территории Ставропольского края.	2ч	1	1
2.9	Землетрясения. Паводки. Ураганные ветры. Град. Засуха. Пыльные бури.	2ч	1	1
2.10	Опасные явления, связанные с деятельностью человека. Террористические акты.	2ч	1	1
2.11	Паника. Поведение в толпе. Техногенная катастрофа. Дорожно-транспортное происшествие.	3 ч	2	1
2.12	Автономное существование в природе. Приемы ориентирования на местности.	3 ч	2	1
2.13	Сигналы бедствия. Оказание первой помощи.	4ч	2	2
2.14	Оборудование укрытия. Добывание огня.	2 ч	1	1
2.15	Поиск воды и пищи. Средства обеспечения выживания.	2ч	1	1
3.	Рефлексивная часть	1ч	1	
4.	Итоговое занятие	1ч		1
	Итого:	36ч.	20	16

1. Введение

2. Основная часть

Тема 1. Человек и природа.

Деятельность человека в природе. Понятие акклиматизации. Экстремальные ситуации в природе.

Тема 2. Факторы выживания.

Природно-средовые факторы. Экологические факторы. Стрессоры. Антропологические факторы. Материально-технические факторы.

Тема 3. Стихийные бедствия и природные катастрофы.

Землетрясения. Извержения вулканов. Оползни, обвалы, сели, лавины. Лесные и торфяные пожары. Ураганы, смерчи. Правила поведения во время стихийного бедствия на суше.

Тема 4. Стихийные бедствия, связанные с водой.

Наводнения, цунами, сейши. Передвижение по болоту, по льду.

Тема 5. Опасные стихийные явления, возможные на территории Ставропольского края.

Землетрясения. Паводки. Ураганные ветры. Град. Засуха. Пыльные бури.

Тема 6. Опасные явления, связанные с деятельностью человека.

Террористические акты. Паника. Поведение в толпе. Техногенная катастрофа. Дорожно - транспортное происшествие.

Тема 7. Автономное существование в природе.

Приемы ориентирования на местности. Сигналы бедствия. Оказание первой помощи. Оборудование укрытия. Добывание огня. Поиск воды и пищи. Средства обеспечения выживания.

3. Рефлексия

4. Итоговое занятие под девизом: «Что умел Робинзон?»

Внеурочная деятельность направлена на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы образовательного учреждения.

Планируемые результаты обучения:

Предметные результаты обучения

Обучающийся должен уметь:

- рассказывать о способах предсказания стихийных бедствий;
- приводить примеры стихийных бедствий в разных районах Земли;
- приводить примеры мер безопасности при стихийных бедствиях;
- читать и анализировать карту;
- приводить примеры воздействия и изменений природы под влиянием деятельности человека.
- объяснять влияние природы на жизнь и деятельность человека;
- приводить примеры влияния природы на условия жизни

Метапредметные результаты обучения

Обучающийся должен уметь:

- ставить учебную задачу под руководством учителя;
- планировать свою деятельность под руководством учителя;
- работать в соответствии с поставленной учебной задачей;
- работать в соответствии с предложенным планом;
- участвовать в совместной деятельности;
- оценивать работу одноклассников;
- выделять главное, существенные признаки понятий;
- определять критерии для сравнения фактов, явлений, событий, объектов;
- высказывать суждения, по заданным признакам;
- искать и отбирать информацию в учебных и справочных пособиях, словарях;
- работать с текстом и нетекстовыми компонентами;
- классифицировать информацию;
- самостоятельно приобретать новые знания и практические умения;
- организовывать свою познавательную деятельность —

определять ее цели и задачи, выбирать способы достижения целей и применять их, оценивать результаты деятельности;

Личностные результаты обучения

Обучающийся должен обладать:

- ответственным отношением к учению, готовностью и способностью к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- опытом участия в социально значимом труде;
- осознанным, уважительным и доброжелательным отношением к другому человеку, его мнению;
- коммуникативной компетентностью в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, общественно - полезной, учебно - исследовательской, творческой деятельности; пониманием ценности здорового образа жизни;
- основами экологической культуры.
- *обучающийся должен осознавать*
- себя жителем планеты Земля и гражданином России;
- осознавать значимость и общность глобальных проблем человечества;
- овладеть на уровне общего образования законченной системой географических знаний и умений, навыками их применения в различных жизненных ситуациях;
- проявлять эмоционально ценностное отношение к окружающей среде, к необходимости ее сохранения и рационального использования;
- проявлять патриотизм, любовь к своей местности, своему региону, своей стране;
- уважать историю, культуру, национальные особенности, традиции и обычаи других народов;
- уметь оценивать с позиций социальных норм собственные поступки и поступки других людей;
- уметь взаимодействовать с людьми, работать в коллективе, вести диалог, дискуссию, вырабатывая общее решение;
- уметь ориентироваться в окружающем мире, выбирать цель своих действий и поступков, принимать решения.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ:

- Аксенов Ю. В. и др. Медицина катастроф: Учеб. пособие. – М., 1996.
- Баланко С. В. Школа выживания. – М., 1992.
- Бардин К. В. Азбука туризма. – М., 1981.
- Волович В. Г. Академия выживания. – М., 1996.
- Волович В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., 1990.
- Волович В. Г. С природой один на один. – М., 1989.
- Временные правила подготовки и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». – М., 1999.
- Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания: 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М., 2000.
- Ильичев Ю. А. Зимняя аварийная ситуация. – М., 1991.
- Интернет-ресурс клуба туристов «Московская застава». <http://hibaratxt.narod.ru>
- Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М., 2000.
- Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. – М., 1997.
- Кощеев А. К. Дикорастущие съедобные растения в нашем питании. – М., 1980.
- Кудряшов Б. Г. Энциклопедия выживания. Один на один с природой. – Краснодар, 1996.
- Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., 1997.
- Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожakov. – М., 1997.
- Латчук В. Н., Марков В. В., Маслов А. Г. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 кл.: Метод. пособие. – М., 1999.
- Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайные ситуации зимних условий. – М., 1998. Лукоянов П. И. Лыжные спортивные походы. – М., 1988.
- Лукьянов Е. А. Материалы к курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». – СПб., 1996.
- Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М., 1999.
- Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Латчук В. Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М., 2004.
- Огородников Б. И. С картой и компасом по ступеням ГТО. – М., 1989. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 кл.: Учеб. для общеобразов. учреждений / А. Г. Маслов, В. В. Марков, В. Н. Латчук, М. И. Кузнецов и др. – 5-е изд., испр., – М., 2003.

- Основы безопасности жизнедеятельности: Метод. пособие / В. Н. Латчук, В. В. Марков, А. Г. Маслов – М., 1999.
- Основы медицинских знаний учащихся / Под ред. М. И. Гоголева – М., 1991.
- Палкевич Я. Выживание в городе. Выживание на море. – М., 1992.
- Поляков В. В. Безопасность человека в экстремальных условиях. —М., 1992.
- Стрижев Ю. А. Туристу о природе. – М., 1986.
- Талаев В. И. Ориентирование на местности без карты // Военные знания. 1997.
- Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В. И. Ганопольский – М., 1987.
- Ужегов Г. Н. Секреты выживания в чрезвычайных ситуациях. – М., 1996.
- Шимановский В. Ф., Стуков Г. А. Разбор несчастных случаев в туризме: Методические рекомендации. – М., 1983. Школа альпинизма. – М., 1989.
- Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М., 1992.
- Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. – М., 1992.
- Штюрмер Ю. А. Карманный справочник туриста. – М., 1982.
- Энциклопедия туриста. – М., 1993.