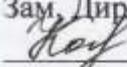


**Согласована**

Зам. Директора по УВР  
 Ю.С. Коновалова  
«25» августа 2020г.

Протокол педсовета  
№ 5 от 25 августа 2020г.



**Утверждена**

Директор средней школы 12  
 Л.Г. Лакшина  
приказ № 149 от 01.09.2020г.

**Департамент образования министерства образования Тульской области**

**Комитет по образованию администрации МО Щекинский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №12»**

**Рабочая программа**

по дополнительному образованию

«Школа безопасности»

в 7-8 классах

Учитель: Каэль И.Е.

2020-2021 уч.год

## 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 внеурочной деятельности «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 безопасности» один год.

### **Ожидаемый результат изучения курса.**

В результате изучения курса «Школа безопасности» учащийся должен

#### **• знать:**

1. правила выживания в условиях автономии;
2. правила выживания при ЧС;

#### **• уметь:**

1. действовать при возникновении ЧС;
  2. действовать в условиях автономии;
- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:**
    1. для избегания попадания в стрессовые ситуации;
    2. правильных действий при попадании в ЧС.

### Учебно-тематический план

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

22.	Ориентирование на местности	1	
23.	Изготовление картосхем маршрута	1	
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>4</b>	
24.	Бег по пересеченной местности	1	
25.	Преодоление препятствий	2	
26.	Силовые упражнения	1	
	<b>Всего</b>	<b>35</b>	

## Содержание программы

Структурно программа состоит из шести разделов.

### **Раздел 1: Автономное существование**

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**

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**

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**

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**

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**

Бег по пересеченной местности.

Преодоление препятствий.

Силовые упражнения

### **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.

## 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.
1. *Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях.* - М: ВИМИТ, 1993.
2. *Справочник лекарственных растений.* - М., 1999.
3. *Справочные данные о чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и экологического происхождения.* - Ч. 2. - М.: МЧС, 1995.
4. *Чрезвычайные ситуации и защита от них* / сост. А. Бондаренко. - М., 1998.