

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №8» Левокумского муниципального района края Ставропольского края

Согласовано:  
Зам. дир по ВР  
С.В.Гвоздикова



Утверждая:  
Директор  
*В.А.Ковалева*  
\_\_В.А.Ковалева

## **Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности»**

Срок реализации: 1год  
Возраст обучающихся: 12-17

Руководитель: Преподаватель ОБЖ  
Чешихин Е.В.

## **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 36 часов, занятия проводятся 1 раз в неделю возраст обучающихся 12-17 лет. Срок реализации дополнительной образовательной программы «Школа безопасности» 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	Теорети ч. часть (час.)	Практ ич. часть (час.)	Дата
1.	Вводное занятие. Инструктаж.	1	1		
	<b>Автономное существование</b>	<b>7</b>			
2.	Понятие об автономном существовании человека	1	1		
3	План действия	1	1		
4	Сигналы бедствия	1	0,5	0,5	
5	Жилище	1	1		
6	Добывание огня	1	0,5	0,5	
7	Добывание пищи и воды	1	1		
8	Лечение заболеваний. Лекарственные растения	1	1		
	<b>Пожарная безопасность</b>	<b>4</b>			
9	Пожар	1	1		
10	Средства пожаротушения	2	1	1	
11	Природные пожары	1	1		
	<b>Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона</b>	<b>2</b>			
12	Действия при ЧС природного характера	2	2		
	<b>Психология поведения людей в экстремальных ситуациях</b>	<b>2</b>			
13	Психика человека в экстремальных ситуациях	1	0,5	0,5	
14	Саморегуляция	1	0,5	0,5	
	<b>Топография</b>	<b>9</b>			
15	Понятие о топографии. Значение топографии в нар. хозяйстве и военном деле	1	1		
16	Топографические условные знаки	1	1		
17	Рельеф местности и его изображение на картах	1	1		
18	Приборы для ориентирования на местности	1	0,5	0,5	
19	Топографические карты	1	1		
20	Определение расстояний на местности и на карте	1	0,5	0,5	
21	Азимут. Определение азимута на местности и на карте. Движение на местности по азимуту	1	0,5	0,5	
22	Ориентирование на местности	1	0,5	0,5	
23.	Изготовление картосхем маршрута	1	0,5	0,5	
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>11</b>			
24.	Бег по пересеченной местности	4	2	2	
25.	Преодоление препятствий	4	2	2	

26.	Силовые упражнения	3	2	1	
	<b>Всего</b>	36	25,5	10,5	

### **III. Содержание программы**

Структурно программа состоит из шести разделов.

#### **Раздел 1: Автономное существование (7 часов)**

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. Водобеспечение.

Профилактика возможных заболеваний с помощью лекарственных трав.

#### **Раздел 2: Пожарная безопасность (4 часа)**

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 (2 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 (2 часа)**

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 (9 часов)**

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 (11 часов)**

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.

**Технические оснащения**

## 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.
-



