**Муниципальное образовательное учреждение «Вышеславская основная школа»**

**Гаврилов-Ямского района Ярославской области**

**Утверждена**

**Приказом по МОУ «Вышеславская ОШ»**

**от 31.08.2020г. № 60-03**

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности для 5,6,7 классов «Школа выживания» по спортивно-оздоровительному направлению**

**на 2020-2021 учебный год.**

Составитель:

Учитель: Степанова Е.В.

**Пояснительная записка**

 Современное социально-экономическое положение России выдвинуло ряд проблем, связанных с формированием здоровой, самостоятельной, активной, ответственной личности, способной к социально-значимым преобразованиям в обществе. Одной из проблем является решение вопроса безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни подрастающего поколения. Отсутствие личных приоритетов в образе жизни, отношению к окружающим негативно сказывается на становлении личности ребенка.

 Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - это не только пропедевтика курса ОБЖ, это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, положительного отношения не только к своему здоровью, но и к здоровью окружающих.

 **Новизна** дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Школа выживания» заключается в том, что она предполагает комплексное изучение безопасного поведения в различных опасных ситуациях. Некоторые разделы программы «Школа выживания» соответствуют разделам образовательной программы «Основы безопасности жизнедеятельности» образовательной школы. Но данные вопросы рассматриваются на занятиях более подробно, структурно-логическая образовательная модель в области
безопасности жизнедеятельности помогает четко определить роль и место человека как решающего фактора обеспечения безопасности. Данная программа направлена на повышение и осознание ответственности человека за безопасное развитие общества.

 **Актуальность программы** продиктована самим временем - в обстановке
социально- экономического кризиса необходимо с раннего детства каждому ребенку привить навыки здоровых привычек, что в последствии приведет к успешности во всех сферах деятельности, и в учебе прежде всего, навыки адекватных действий в экстремальных условиях, что конечно, приведет к спасению и безопасности жизни.

 Программа разработана в соответствии с ФГОС, соответствует возрастным особенностям учащихся.

 При составлении программы использовано следующее нормативно-правовое и инструктивно-методическое обеспечение:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ № 1897 от 17.12.2010) с изменениями и дополнениями.
3. Основная образовательная программа основного общего образования муниципального общеобразовательного учреждения «Вышеславская основная школа» (НОВАЯ РЕДАКЦИЯ) (утверждена приказом № 20-03 от 22.04.2019г.).
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России [Текст] / под ред. А. Я. Данилюка, А. М. Кондакова, В. А. Тишкова. — М.: Просвещение, 2010.
5. Фундаментальное ядро содержания общего образования/ под ред. В. В. Козлова, А. М. Кондакова. — М.: Просвещение, 2010.

 **Цель программы «Школа выживания»** - формирование социально активной личности, обладающей чувством национальной гордости, гражданского достоинства, с сформированными навыками здорового образа жизни, адаптированной к современным условиям жизнедеятельности.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

 **Задачи:**

1. ***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

**Методы работы:**

1. Репродуктивный.

2. Частично - поисковый.

3. Проблемный.

**Формы работы:**

1. Учебно-тренировочные занятия, лекции, беседы.

2. Встречи с представителями государственной противопожарной службы МЧС России, МВД, ГО и ЧС района.

3. Практические работы.

4. Походы.

 **Ведущей формой работы является групповая форма обучения, которая способствует**:

• вовлечению каждого ученика в активный познавательный процесс, что развивает умение думать самостоятельно, применять необходимые знания на практике, легко адаптироваться в меняющейся жизненной ситуации;

• развитию коммуникативных умений, продуктивного сотрудничества с другими людьми, так как ученик поочередно выполняет различные социальные роли: лидера, организатора, исполнителя и т. д.;

• испытанию интеллектуальных, нравственных сил участников группы при решении проблем безопасности;

• желание помочь друг другу, что исключает соперничество, высокомерие, грубость, авторитарность.

**Принципы работы:**

1. Принцип личностной ориентации;

2. Принцип сотрудничества.

3. Принцип научности.

4. Принцип доступности.

5. Принцип системности, заключающийся в единстве целостных ориентиров, целей, стиля, содержания, форм и методов.

6. Принцип развития ценностного подхода: не давая готовых ответов, дать детям оценить их выбор в повседневной жизни.

7. Принцип добровольности. принцип единства сознания и деятельности;

8. Принцип взаимосвязи и взаимозависимости.

Программа составлена таким образом, что в каждом классе изучаются темы о здоровом образе жизни.

**Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 3 года обучения.

1 года обучения: 34 часа в учебном году (1 час в неделю)

2 года обучения: 34 часа в учебном году. (1 час в неделю)

З год обучения: 68 часов учебном году. (2 часа в неделю)

 Программа состоит из блоков, содержание которых соответствует определенному возрасту учащихся и реализуется в рамках одного года. Содержание по классам не взаимосвязано, но направлено на формирование общей компетенции учащихся. Поэтому рекомендуется программу «Школа выживания» реализовывать в течение 3 лет: с 5 по 7 класс, но возможна реализация в течение 1 года по содержанию, соответствующему тому или иному возрасту.

 Содержание каждого класса обучения содержит практические работы, выполнение которых обязательно для реализации программы.

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:**

- Мультимедийный проектор.

- Компьютер.

**Печатные пособия**: энциклопедии, таблицы и технологические карты, предметные рисунки.

**Экранно-звуковое пособия:** Материалы на USВ-накопителе.

**Планируемые результаты**

Планируемые результаты обучения по внеурочной деятельности «Школа выживания» направлены на формирование знаний и умений, востребованных в повседневной жизни, позволяющих адекватно воспринимать окружающий мир, предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать.

Ожидаемый результат обучения по данной примерной программе в наиболее общем виде может быть сформулирован как способность обучающихся правильно действовать в опасных и чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера.

 **Личностными результатами** освоения содержания программы являются следующие умения:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь людям, находить с ними общий язык и общие интересы.

 **Учащиеся будут иметь возможность сформировать следующие качества личности:**

- умение оценивать чрезвычайную обстановку, - умение принимать решения в ЧС,

- саморегуляции,

-уверенности,

- воли,

- бесконфликтного общения.

 **Метапредметными результатами** освоения содержания программы являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении различных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

 **Предметными результатами** освоения содержания программы являются следующие умения:

- воспитание патриотизма и любви к Родине;

- формирование качеств, необходимых в жизни, в чрезвычайных и экстремальных ситуациях;

- знание основ безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайны ситуаций, умение применять их на практике;

- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;

- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и реальны возможностей;

- формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;

- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

- умение оказать первую помощь пострадавшему при травмах и ранениях.

**Учащиеся научатся**:

- раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.

- проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики

заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;

- знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха; - знать влияние факторов риска на здоровье человека.

Учащиеся смогут научиться:

- описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;

- прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;

- приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;

- аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.

- смогут обеспечивать уход за телом и жилищем;

- взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);

- находить необходимую информацию на различных видах носителей; - смогут презентовать результаты собственной деятельности.

**Содержание курса**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название темы** | **Основные изучаемые вопросы темы** | **Требования к уровню усвоения материала** |
| **1. Основы здорового образа жизни -3ч.** |
| 1 | **Правила личной гигиены:**гигиена рук, органов зрения, | Правила личной гигиены в течение дня.Выбор мыла для гигиенических процедур.Уход за руками.Выбор полотенца.Мытье рук.Гигиена глаз. | **Учащийся научится:** 1) различать виды мыла (кусковое, жидкое); 2) составление алгоритма по мытью рук и выполнение составленного алгоритма.практикум по мытью рук.3) правильно выбирать полотенце;4) правильно ухаживать за органами зрения;**Учащийся получит возможность научится:** 1) самостоятельного выбирать и использовать мыла;2) выбирать и пользоваться полотенцем;3) освоить технику мытья рук и органов зрения и выполнение алгоритма действий самостоятельно. |
| 2 | Правила личной гигиены:органов слуха Чистка зубов. | Как правильно выбрать зубную щетку.Как правильно ухаживать за зубной щеткой. Правильный уход за полостью рта и ушными раковинами. | **Учащийся научится:**1) правильно вбирать зубную пасту; правильно применять зубную пасту; 2) правильно выбирать зубную щетку;3) составление алгоритма по гигиене полости рта.**Учащийся получит возможность научится:** 1. самостоятельно выбирать и использовать зубную щетку и зубную пасту.
2. самостоятельно выбирать и использовать зубную пасту.
3. Освоить алгоритм действия ухода за полостью рта и ушными раковинами.
 |
| 3 | Викторина «Соблюдаешь ли тыправила личной гигиены». | Обобщить тему «Здорового образа жизни» | **Учащийся научится:** Самостоятельно анализировать повседневные привычки ухода за собой.**Учащийся получит возможность научится:** Освоить техники ухода за различными частями тела (рук, глаз, ушей, полость рта) |
| **2. Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного, криминогенного характера- 31 ч.** |
| 4 | Потенциальные опасности аварийи катастроф на предприятиях идругих объектах народного хозяйства. | Классификация чрезвычайных ситуаций. Аварии на гидротехнических сооружениях и их последствия. Пожары и взрывы на взрывопожароопасных объектах экономики и их возможные последствия.   | **Учащийся научится:** правилам индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей. План эвакуации, средства индивидуальной защиты.**Учащийся получит возможность научится:**Применять данные знания в различных ситуациях. Схема эвакуации школы, правильно поведение при эвакуации. Использование подручного материала при авариях. |
| 5 | Правила поведения в зоне радиоактивного заражения и на местности с повышеннымрадиационным фоном. | Что такое радиационное заражение.Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия. Правила поведения в зоне радиационного заражения. Что такое лучевая болезнь. | **Учащийся научится:** предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников. Формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства по средствам осознания значимости безопасного поведения в условиях ЧС.**Учащийся получит возможность научится:** 1) корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.2) самостоятельно планировать пути достижения целей защищенности. |
| 6 | **Практическая работа № 1** «Надевание противогаза». | Что такое противогаз. Как правильно подобрать размер противогаза.Правильное надевание противогаза. | **Учащийся научится:** Формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства по средствам осознания значимости безопасного поведения в условиях ЧС.**Учащийся получит возможность научится:** корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Самостоятельно планировать пути достижения целей защищенности.  |
| 7 | Приборы радиационной и химической разведки, их назначение, устройство иприменение. | **Приборы радиационной и химической разведки и контроля.****Войсковые дозиметрические приборы.****Войсковой индивидуальный комплект химического контроля (ВИКХК)** |  | **Учащийся научится:** предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников. Формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства по средствам осознания значимости безопасного поведения в условиях ЧС.**Учащийся получит возможность научится:** 1) корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.2) самостоятельно планировать пути достижения целей защищенности. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8 | Воздействие вибрации и шума начеловека. | Что такое шум?Характеристики шума.Характеристики вибрации.Влияние вибрации и шума на организм человека | **Учащийся научится:** определять источники шума, образование звука.  Влияние шума и звука на живую природу и человеческий организм.**Учащийся получит возможность научится:**основании сочетания письменных источников, социологического опроса, результатов тестирования и моих наблюдений, привлечь внимание сверстников и общественности к решению проблемы шумового загрязнения городов, и пониманию, что охрана окружающей среды – залог счастливой и благополучной жизни каждого из нас в гармонии с миром в будущем. |
| 9 | Средства индивидуальной защиты. | Что такое средство индивидуальной защиты? Для чего они предназначены. | **Учащийся научится:** познакомить учащихся с основными средствами индивидуальной защиты, научить правильному пользованию ими.**Учащийся получит возможность научится:**Формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства по средствам осознания значимости безопасного поведения в условиях ЧС. |
| 10 | Способы защиты дома. | Как защитить свой дом от злоумышленников.Проникновение через открытые окна, форточку.Проникновение через балкон.Взлом дверей. |  **Учащийся научится:** различать основные источники опасности в доме, квартире, научить правилам безопасного поведения в доме, квартире. Формировать чувство ответственности за безопасную жизнь в доме, квартире.**Учащийся получит возможность научится:**правильному поведению дома нет взрослых. |
| 11 | Аудиоплеер на улице: враг илиразвлечение. |  Как же пользоваться наушниками и не потерять слух.  | **Учащийся научится**: о вредном влиянии наушников на здоровье человека; правильное использованию.**Учащийся получит возможность научится** Формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности. |
| 12 | Меры предосторожности во времянахождения на улице в темное и светлое время суток. Одежда, украшения, малолюдные места. | Правила поведения в темное время суток.Какие опасные участки могут встретиться на твоем пути. | **Учащийся научится**: развить навыки определения опасности; развить логическое мышление и реакцию. воспитание милосердия, взаимопомощи и бескорыстия.**Учащийся получит возможность научится:** Формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности. |
| 13 | Правила действий во времяпреследования. | Поведение на улице в случае в случае преследования женщины насильником (и общие правила поведения для всех).Криминальная обстановка, возникшая в лифте | **Учащийся научится**: развить навыки определения опасности; развить логическое мышление и реакции, держать в поле зрения пространство вокруг себя;**Учащийся получит возможность научится:** Формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности. |
| 14 | Поведение при возникновенииагрессии чужого человека. | Что такое агрессия?Классификация видов агрессии. Разделение по форме проявлений.Самообладание, как справиться агрессивным поведением. | **Учащийся научится:** развить навыки определения опасности; развить логическое мышление и реакции, держать в поле зрения пространство вокруг себя.**Учащийся получит возможность научится:** Формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности. |
| 15 | Нападение в автомобиле. | Нападение в автомобиле.Правела поведение. | **Учащийся научится:** развить навыки определения опасности; развить логическое мышление и реакции, держать в поле зрения пространство вокруг себя.**Учащийся получит возможность научится:** Формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности. |
| 16 | Правила поведения при уличномограблении. | Правила поведения при уличномограблении. Решение ситуационных задач. | **Учащийся научится:** развить навыки определения опасности; развить логическое мышление и реакции, держать в поле зрения пространство вокруг себя.**Учащийся получит возможность научится:** Формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности. |
| 17 | Приёмы самообороны | Основы знаний о самозащите.Элементы самозащиты без оружия.Обще развивающие упражнения. | **Учащийся научится:** ознакомление с разными видами боевых систем; развитие интереса к занятиям единоборствами;**Учащийся получит возможность научится:** к регулярному самосовершенствованию, представление о способах самозащиты; освобождаться от простейших захватов; защищаться от наиболее распространённых ударов;выбирать правильный вариант поведения в ситуации угрожающей жизни и здоровью. |
| 18 | **Практическое занятие №2** «Приемы самообороны». | Элементы самозащиты без оружия.Обще развивающие упражнения. | **Учащийся научится:** ознакомление с разными видами боевых систем; развитие интереса к занятиям единоборствами;**Учащийся получит возможность научится:** к регулярному самосовершенствованию, представление о способах самозащиты; освобождаться от простейших захватов; защищаться от наиболее распространённых ударов;выбирать правильный вариант поведения в ситуации угрожающей жизни и здоровью. |
| 19 | Виды мошенничества и правилабезопасного поведения при встрече с мошенниками. | Что такое мошенничество?Виды мошенничества.Поведения при встрече с мошенниками. | **Учащийся научится:** о способах самозащиты от мошенников и умение правильно применять на практике правила защиты от мошенников;1. **Учащийся получит возможность научится:** способствовать развитию внимания, памяти, мышления, интереса к изучаемой теме, создать благоприятные условия для личностного и познавательного развития.
 |
| 20 | Правила поведения при вымогательстве, шантаже,мошенничестве, краже. | Дать понятие вымогательству, шантаже, краже.Правила поведения. | **Учащийся научится:** о способах самозащиты от мошенников и умение правильно применять на практике правила защиты от мошенников;**Учащийся получит возможность научится:** способствовать развитию внимания, памяти, мышления, интереса к изучаемой теме, создать благоприятные условия для личностного и познавательного развития. |
| 21 | Телефонные мошенники. Способы борьбы. | Кто такие телефонные мошенники.Правила поведения и способы борьбы с ними. | **Учащийся научится:** о способах самозащиты от мошенников и умение правильно применять на практике правила защиты от мошенников;**Учащийся получит возможность научится:** способствовать развитию внимания, памяти, мышления, интереса к изучаемой теме, создать благоприятные условия для личностного и познавательного развития. |
| 22 | Способы оказания психологической поддержки слабым, младшим. | Методы оказания экстренной психологической помощи. Понятие жертва. | **Учащийся научится:** выявлять проблемы у младших.развитие личности ребенка, выявление его творческих возможностей, сохранение физического и психического здоровья.**Учащийся получит возможность научится:** профилактировать острых панических реакций, психогенных нервно-психических нарушений; повышение адаптационных возможностей индивида; психотерапию возникших пограничных нервно-психических нарушений. |
| 23 | Приёмы психологического воздействия на толпу. | Приемы управления и психологическое воздействие в толпе. Внушение.Подражание.Гипноз. | **Учащийся научится:** выявлять проблемы.развитие личности ребенка, выявление его творческих возможностей, сохранение физического и психического здоровья.**Учащийся получит возможность научится:** профилактировать острых панических реакций, психогенных нервно-психических нарушений; повышение адаптационных возможностей индивида; психотерапию возникших пограничных нервно-психических нарушений. |
| 24 | Приемы психической саморегуляции | Методы и приемы психологической саморегуляции в системе профилактики профессионального стресса. | **Учащийся научится:** методами и приемами психологической саморегуляции в системе профилактики профессионального стресса.**Учащийся получит возможность научится:** профилактировать острых панических реакций, психогенных нервно-психических нарушений; повышение адаптационных возможностей индивида; психотерапию возникших пограничных нервно-психических нарушений. |
| 25 | Террористическая опасность в современных условиях. | Терроризм – угроза безопасности страны.Современный терроризм.. | **Учащийся научится:** Уяснять сущность терроризма, как социального противоправного явления, представляющего серьёзную угрозу национальной безопасности России. Выявлять и анализировать причины вовлечения молодежи террористическую деятельность. Формировать гражданскую нравственную позицию по негативному отношению к любым видам террористической и экстремисткой деятельности.**Учащийся получит возможность научится:** Обосновывать и подтверждать примерами из официальных источников информации следующие утверждения: терроризм во всех его формах проявления представляет собой одну из самых серьёзных угроз национальной безопасности России; любые акты терроризма являются неимеющими оправдания преступлениями, независимо от их мотивации; любая террористическая деятельность неизбежно будет раскрыта, а её участники понесут заслуженное наказание. |
| 26 | Поведение при террористических атаках. | Как не стать жертвой террористического акта. |
| 27 | **Практическая работа №3** «Первая медицинская помощь при ушибах, переломах». | Первая медицинская помощь при травмах. Способы остановки кровотечений.Первая медицинская помощь при переломах. Правила и способы транспортировки пострадавших | **Учащийся научится:** характеризовать различные повреждения и травмы, наиболее часто встречающиеся в быту, и их возможные последствия для здоровья.Умение характеризовать предназначение первой помощи пострадавшим; классифицировать средства, используемые при оказании первой помощи; соблюдать последовательность действий при оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах, наиболее часто случающихся в быту; определять последовательность оказания первой помощи и различать её средства в конкретных ситуациях.**Учащийся получит возможность научится:** соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. |
| 28 | Шок, кровопотеря. | признаки кровотечений, кровопотери, временная остановка кровотечения, стадии шока, остановка кровотечений различными способами |
| 29 | **Практическая работа №4**«Правила наложения жгута, шин, медицинских повязок» | Первая медицинская помощь при переломах. Правила и способы транспортировки пострадавших. Способы наложения шин. |
| 30 | Что такое зона повышенной опасности. (стадионы, вокзалы, рынки, дискотеки и т.д.) | Что такое зона повышенной опасности? На вокзале правила поведения. Основные меры предосторожности на рынке, дискотеке и других общественных местах. | **Учащийся научится:** развить навыки определения опасности; развить логическое мышление и реакции, держать в поле зрения пространство вокруг себя.**Учащийся получит возможность научится:** Формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности. |
| 31 | Правила поведения в зонах повышенной опасности. (стадионы, вокзалы, рынки, дискотеки и т.д.) | Правила поведения в общественных местах. |
| 32 | Практическая работа № 5:«Правила поведения в зоне повышенной опасности» | Закрепить правила поведения на рынке, парке, кинотеатре т.д. |
| 33 | Служба МЧС | Что за служба МЧС. Задачи и функции. | **Учащийся научится:** характеризовать МЧС России: классифицировать основные задачи, которые решает МЧС России по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; давать характеристику силам МЧС России, которые обеспечивают немедленное реагирование при возникновении чрезвычайных ситуаций;**Учащийся получит возможность научится:** обсуждать тему «Ключевая роль МЧС России в формировании культуры безопасности жизнедеятельностиу населения Российской Федерации»; |
| 34 | Правила пользования телефонамислужбы спасения. |  Телефоны службы спасения.  Правила общения. | **Учащийся научится:** пользоваться телефонами спасения.**Учащийся получит возможность научится:** Правильному общению с операторами спасательных служб. |

**Содержание курса (2года обучения)**

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название темы** | **Основные изучаемые вопросы темы** | **Требования к уровню усвоения материала** |
| **1. Основы здорового образа жизни- 3 ч.** |
| **1** | Компьютерная опасность. | Негативные факторы влияния компьютера на здоровье человека.Признаки компьютерной зависимости.Правила по работы за компьютером. | **Учащийся научится:** определять о влияние компьютера на здоровье человека; заставить учащихся задуматься о необходимости быть здоровым, о приобщении к здоровому образу жизни; объяснить роль здоровья в жизни человек**Учащийся получит возможность научится:** анализировать эмоциональное состояние как, за работай за компьютером так и без него.  |
| **2** | Правила работы за компьютером. |
| **3** | Перегрузки физические иЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ. | **Стресс** **Гиподинамия****Перенапряжение анализаторов****Восстановление организма после физических и эмоциональных нагрузок.** | **Учащийся научится**: анализировать эмоциональное состояние; Изучит способы управления своим эмоциональным состоянием.**Учащийся получит возможность научится:** следить за своим эмоциональным состоянием.Правильно выходить из стрессовых ситуаций. |
| **2.Ориентирование- 31 ч.** |
| **4** | Ориентирование и топография. | Основы топографии.Разновидности карт.Способы определения масштабаОсновы ориентированияАзимуты и Склонения. Приемы ориентированияСпутниковая навигация | **Учащийся научится**: формирование систематизированных знаний, умений и навыков в области топографии и ориентирования как основы базовой профессиональной подготовки педагога дополнительного образования в области туристско-краеведческой деятельности.**Учащийся получит возможность научится:** проводить сравнительный анализ различных карт;уметь ориентироваться по картам и на местности измерять длины и площади по топографической карте; читать топографическую и спортивную карты изображать рельеф местности по отметкам высот измерять на местности расстояния, составлять планы местности читать рельеф местности по горизонталям и условным знакам определять абсолютные высоты и взаимное превышение точек местности определять характеристики скатов, строить профиль местности. измерять расстояния по карте, учитывая возможные погрешности. находить азимут на предметграмотно, в зависимости от обстановки и решаемых задач, составлять маршрут движения группы обучающихся на местности, используя топографическую карту.определять направление на стороны горизонта различными способами. Определять приближенными способами расстояние на местности. Определять свое местонахождение на местности, используя топографическую карту. Разрабатывать методическое занятие по топографии и ориентированию |
| **5** | Способы ориентирования. |
| **6** | Изучение топографических знаков. |
| **7** | **Практическая работа №1**«Чтение топографических знаков». |
| 8 | Понятие «Рельеф». Способыизображения рельефа. |
| 9 | Чем отличается план от карты |
| 10 | Масштабы карт. Определениерасстояния на картах. |
| 11 | **Практическая работа №2**«Определение расстояния на карте». |
| 12 | Стононы горизонта. |
| 13 | Потеря ориентировки.Определение азимута по солнцу, луне, полярной звезде. |
| 14 | Выход на крупные ориентиры. |
| 15 | Ориентирование в городе, средибольших зданий. |  |
| 16 | Ориентирование в лесу. | Приемы ориентирование в лесу. Стороны горизонта. | **Учащийся научится**: способам и приемам ориентирования на местности. Рассмотреть способы ориентирования при помощи компаса и без него. научить определять стороны горизонта используя различные способы.**Учащийся получит возможность научится:** составлять планы местности читать рельеф местности по горизонталям и условным знакам определять абсолютные высоты и взаимное превышение точек местности определять характеристики скатов, строить профиль местности. |
| 17 | Ориентирование в поле | Основные способы ориентирования:по компасу;по небесным светилам (по Солнцу, по звездам, по Луне); по местным признакам.Ориентирование на местности по тениОриентирование на местности по местным предметам.Ориентирование с помощью компаса. | **Учащийся научится:** Овладеет знаниями о способах ориентирования на местности и принципах навигации, о прокладке простых и сложных маршрутов, о составлении навигационных карт, о способах контроля движения на маршруте, о методах навигационной работы с географическими картами.  **Учащийся получит возможность научится:** практическим навыкам ориентирования на местности; прокладки простых и сложных маршрутов. |
| 18 |  Ориентирование по местнымПризнакам. |
| 19 | **Практическая работа №З**«Определение азимута. Инструментальное определение азимута (с помощью транспортира)» |
| 20 | Ориентирование с помощьюкомпаса. |
| 21 | **Практическая работа №4**«Ориентирование с помощью компаса.» |
| 22 | **Практическая работа №5**«Изготовление компаса из подручных материалов» |
| 23 | Ориентирование на местности исоставление карты местности. |
| 24 | **Игра**: Составление маршрута по легенде. |
| 25 | Изображение схемы маршрута |
| 26 | Глазомерная съемка местности |
| 27 | Определение высоты и ширины недоступного объекта. | Способы определения высоты и ширины до недоступного объекта всевозможными способами.  |
| 28 | **Практическая работа № 6**«Определение высоты недоступного объекта». | Определение расстояний по видимости (различимости) объектов:при помощи равнобедренного треугольникапо шеступри помощи лужи | **Учащийся научится:** определить расстояние до целей (предметов) по степени их видимости. Определять расстояния до объекта различными способами**Учащийся получит возможность научится:** переделять расстояние подручными средствами. определять расстояния до объекта на глаз, пальца. |
| 29 | **Практическая работа № 7**«Определение расстояния до недоступного объекта». | **Прямые методы определения линейных расстояний.****Дистанционные визуальные методы определения расстояний.** |
| 30 | Способы определения расстоянияна местности. | **Определение на карте своего местонахождения.** |
| 31 | Следы. Характеристика следов. | Следы разных видов животных.Определение свежести следов.Учет численности животных по следам. | **Учащийся научится:** наблюдать и изучать окружающий мир;различать следы разных видов животных.**Учащийся получит возможность научится:** самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента; определять обитателей леса по следам. |
| 32 | **Практическая работ № 8**«Измерение своего среднегошага».Упражнения на прохождениеотрезков разной длины. | Длина шага. Как измерить длину шага. Как определить скорость ходьбы и пройденное расстояние. | **Учащийся научится:** измерять длину своего шага; с какой скоростью двигается каждый школьник.**Учащийся получит возможность научится:** самостоятельно проанализировать сою физическую активность, узнает скорость движения пешим шагом**.** |
| 33 | Практическая работа № 9«Преодоление заболоченногоучастка при помощи жердей» | Правила переправы через реки. Правила преодоления болот. |  |
| 34 | Подведение итогов |  |  |

**Содержание курса (3года обучения)**

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название темы** | **Основные изучаемые вопросы темы** | **Требования к уровню усвоения материала** |
|
| **1.Основы здорового образа жизни- 4ч.** |
| 1 | Вред курения. |  История табака.Курение - одна из вреднейших привычек.Молодежь в дыму. Влияние курения на организм. О последствиях курения и влиянии курения на различные сферы жизни человека (здоровье, учебу, работу т.д.) | **Учащийся научится:** Объясняют пагубность влияния вредных привычек  на  здоровье  школьника    его умственные  и физические способности.**Учащийся получит возможность научится:** Вырабатывают отрицательное отношение  курению. |
| 2 | Социальное значение курения. |
| 3-4 | **Проект «Мы — против курения!»** |
| **2. Автономное существование человека- 64ч** |
| 5-6 | Различные природные явления ипричины их возникновения. | Различные природные явления по месту их возникновения: геологические, землетрясение, ураганы, наводнениелесные пожары, метеорологические,  | **Учащийся научится:** развитие познавательных интересов, учебных мотивов. умение различать природные явления, оказывающие влияние на безопасность жизнедеятельности человека; умение характеризовать и анализировать природные явления геологического, метеорологического, гидрологического и биологического происхождения;**Учащийся получит возможность научится:** распознавать эти **явления** **и** обеспечивать свою безопасность, прогнозировать возможность возникновения опасных и ситуаций во время активного туризма и похода в лес, прогулках и т. д. |
| 7-8 | Защита населения от ЧС природного характера. | Опасная ситуация Стихийные бедствияЧрезвычайная ситуация (ЧС)**Чрезвычайная ситуация природного характера****Инженерно-технические мероприятия.**Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (кратко **РСЧС**).РСЧС имеет свои силы, предназначен |
| 9 | Природоохранный кодекс туриста. | Экологический кодекс путешественника и туриста. | **Учащийся научится:** расширить туристские и **экологические** знания, закрепить знания о видах туризма. патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию **Учащийся получит возможность научится:** Способствовать развитию краеведческих понятий, помогающих сформировать целостный взгляд на окружающий мир, в котором природное и социальное рассматривается в неразрывном единстве; основы краеведения и азбуки туристское бытовых и санитарной гигиенических навыков; организацию туристского быта; приобретение навыков ориентирования на местности. |
| 10-11 | Способы преодоления страха, паники, конфликтов. | Понятие страх, паника, конфликт.Причины его возникновения.Средства борьбы с паникой, страхом.Избежание конфликтных ситуаций. | **Учащийся научится:** следить за своим здоровьем, применять способы преодоления тревожности; овладеет навыкам саморегуляции**Учащийся получит возможность научится**: преодолевать страх, контролировать себя панике и научиться. |
| 12-13 | Правила передвижения вразличных условиях. | Движение в тёмное время суток и в сложных погодных условиях.Движение в жаркую погоду.Движение в дождливую погоду и туман. | **Учащийся научится:** технике передвижения в различных погодных условиях**Учащийся получит возможность научится:** применение полученных знаний на практике.  |
| 14 | Правила установки палатки. | Как устанавливать палатку. Как быстро и качественно поставить палатку. Какова последовательность действий при установке палатки. | **Учащийся научится:** формированию умений и навыков, необходимых походах различной степени сложности. «Установка **палаток».** Сооружать временное укрытие из подручных средств**Учащийся получит возможность научиться:** виды палаток, научится устанавливать разные типы палатки и размещать вещи в ней. |
| 15 | Установка и снятие палаток в различных условиях и типов. | Общие требования к любым палаткам.Установка и сбор палаток.Правильная последовательность действий при установке.Что такое спальный мешок. |
| 16-17 | Практическая работа №1«Установка палаток». |
| 18 | Правила оборудования бивуака. | Бивак это? Как выбрать место для лагеря (бивака)? | **Учащийся научится:** закрепить знания о видах туризма. патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию. **Учащийся получит возможность научиться:** Способствовать развитию краеведческих понятий, помогающих сформировать целостный взгляд на окружающий мир, в котором природное и социальное рассматривается в неразрывном единстве; основы краеведения и азбуки туристское бытовых и санитарной гигиенических навыков; организацию туристского быта; приобретение навыков ориентирования на местности. Анализировать и приводить примеры наиболее лучшие место для разведения костров; приготавливать обед в походных условиях. Выявлять и правильно разбивать бивак. |
| 19 | Сооружение временного укрытия из подручных материалов. | Как быстро и качественно построить простейшее укрытие из подручного материала. Способы сооружения временного укрытия и их типы. |
| 20 | Меры безопасности приобращении с огнем, кипятком | Техника безопасности обращение с огнем.Техника безопасности обращения с кипятком. | **Учащийся научится:** формирование осознанного и ответственного отношения к выполнению правил безопасности; формирование убеждения в том, что соблюдение правил техники безопасности при обращении снижает риск бытового травматизма, умение обращаться за экстренной медицинской помощью. приготовлению обеда в походных условиях; научить приготовлению обеда в походных условиях; развивать навыки самосохранения собственной жизни и здоровья в походе**Учащийся получит возможность научиться:** избегать опасные для здоровья ситуации, разучить несколько занимательных развивающего полезного времяпровождения; воспитывать бережное отношение к своему здоровью, желание с пользой проводить свободное время. |
| 21 | Основное кухонное оборудование. |  Как правильно разместить и оборудовать место для питания в походных условиях.Инвентарь для полевой кухни. |
| 22 | Выбор места для костра. Виды костров. |  |
| 23 | Выбор места для костра. Подготовка места для разведения костра.  |  |
| 24-25 | Правила и способы разведения костра. |  |
| 26-27 | Практическая работа №2«Разведение костра». |  |
| 28-29 | Методы хранения и переноски огня. |  |
| 30 | Подача сигналов бедствия. | Костровые сигналы бедствия.Способы оборудования сигнальных костров.Международная кодовая таблицаСигнальное зеркало.Международная кодовая система (азбука Морзе) | **Учащийся научится:** Подавать международные сигналы бедствия, принимать решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей **Учащийся получит возможность научиться:** делать сообщение на заданную тему на основе прочитанного;комментировать факты из прочитанного текста, кратко высказываться на заданную тему в соответствии с предложенной ситуацией. Работать в паре, логически излагать свои мысли. |
| 31-32 | Международная кодовая системасигналов бедствия. |
| 33-34 | Добыча пищи и воды в природных условиях | Способы обнаружения воды.Очистка воды.Обеззараживание воды.Добыча пищи в природных условиях. | **Учащийся научится:** добывать пищу и очищать воду, организовать водопотребление при недостатке воды и способы очистки **Учащийся получит возможность научиться:** анализировать и перерабатывать полученную информацию в соответствии с поставленными задачами, выделять основное содержание темы, находить в ней ответы на поставленные вопросы. |
| 35-36 | Приготовление пищи на костре.Чем опасна недоваренная еда в природных условиях. | Использование съедобных растений.Добыча и приготовление пищи животного происхождения (рыбы, мяса) |
| 37-38 |  Правила расфасовки и хранения продуктов в экстремальных условиях | Подготовка к хранению рыбы и дичи. Замораживание.Высушивание. |
| 39-40 | **Практическая работа № 3**«Изготовление фильтра для воды». | Способы обнаружения воды.Очистка воды.Обеззараживание воды. |
| 41-42 | Виды узлов. | Виды узлов: прямой, булинь, пожарная лестница, проводник, штыковой и способы из вязки.Знание узлов. | **Учащийся научится:** использования верёвок в туристическом походе, путешествии; сформировать более полное понятие об использовании узлов не только в походе**.****Учащийся получит возможность научиться:** овладеет техникой ваяние узлов иприменение их в быту. |
| 43-44 | **Практическая работа № 4**«Вязание узлов». | Техника вязания верёвочных узлов. |
| 45-46 | Устройство карабина и назначение страховочной системы. | Индивидуальные страховочные системы.Спусковые системы.Страховочный пояс.Фал (верёвка)КарабинСпусковые (тормозные) устройстваПодъёмные устройства.Защитное снаряжение. | **Учащийся научится:** использовать индивидуальную страховочную систему. Изучит, из чего она состоит. Изучить технику безопасности с туристическим топориком и ножом.**Учащийся получит возможность научиться:** избегать опасные для здоровья ситуации, разучить несколько занимательных развивающего полезного времяпровождения; воспитывать бережное отношение к своему здоровью, желание с пользой проводить свободное время |
| 47 | Техника безопасности при работе с туристическим оборудованием. |
| 48 | Техника безопасности при работе с туристическим топориком и ножом. | Техника безопасности при работе с ножомТехника безопасности при работе с туристическим топориком. |
| 49-50 | Правила укладки рюкзака. (Наполняемость рюкзака) | Рюкзак для продолжительных и сложных походов. Правильно уложенный рюкзака. | **Учащийся научится:** формировать личное и командное снаряжение. Научаться правильно укладывать рюкзак**.****Учащийся получит возможность научиться:** формировать навык укладки рюкзака. |
| 51-52 | Лекарственные растения. Их использование в походе. | Травы и полезные растения в походе:подорожник, крапива двудомная, горец птичьи, мать-и-мачеха, зверобой, щавель конский, ромашка аптечная и т.д.Состав туристической аптечка.Препараты и способ их применения. | **Учащийся научится:** основам здорового образа жизни. Заучить назначение и состав индивидуальной аптечки;познакомить с видами природных лекарственных средств;формировать представления детей о пользе и применении лекарственных растений, правильно узнавать и называть их. Формировать знания о бережном отношении к природе.Способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях и умение адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учётом своих возможностей**Учащийся получит возможность научиться:** правильноприменять лекарственные растения. Воспитывать бережное, грамотное отношение к своему здоровью и жизни; закрепление умений работы с дополнительной литературой; менее оказать первую помощь пострадавшим;умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей. |
| 53 | Аптечка туриста. |
| 54 | Препараты аптечки, их назначение и применение. |
| 55 | Первая доврачебная помощь при переломах конечностей. | Первая доврачебная помощь – это?Переломы – это?Причины и классификация переломов. Первая доврачебная помощь при переломах конечностей.Правильное наложение шины при открытом переломе.Повила транспортировки пострадавшего. | **Учащийся научится:** практическим навыкам оказания первой помощи при переломах; овладеет навыками транспортировки пострадавшего.**Учащийся получит возможность научиться** правилам иммобилизации конечностей; сформировать у учащихся потребность в соблюдении правил безопасного поведения во время перемен, при занятиях спортом, на прогулках, экскурсиях.  |
| 56-57 | Транспортировка пострадавшего при различных переломах конечностей. Правила транспортировки. |
| 58-59 | Желудочно-кишечные заболевания и отравления. Правела проведение сердечно-легочной реанимации | Отравление это?Классификация бытовых отравлений.Причины отравлений.Общие правила оказания помощи при отравления.Сердечно-легочная реанимация – это?Признаки при которых применяеться сердечно-легочная реанимация. |
| **Учащийся научится:** ознакомление с видами отравлений,практическим навыкам оказания первой медицинской помощи при клинической смерти;**Учащийся получит возможность научится** приобретение учащимися практических навыков по оживлению пострадавшего при утрате дыхательнойфункции и работы сердца. |
| 60-61 | Экстремальные ситуации в походе | Что такое экстремальная ситуация?Основные причины попадания человека в экстремальную ситуацию.Что помогает человеку выжить в экстремальной ситуации? | **Учащийся научится:** школьников о туризме и туристической подготовке; - формирование навыков безопасного поведения в экстремальной ситуации.**Учащийся получит возможность научится:** соблюдать правила поведения в природных условиях. |
| 62-63 | Действия в случае потери ориентировки.  | Ориентировании на местности. Разбор различных ситуаций.Правила действия в случае потери оринтировки.  | **Учащийся научится**: применять способы определения направления выхода в ситуации, когда человек заблудился.**Учащийся получит возможность научится:** правильно оценивать обстановку и умело действовать; действия в опасных и непредвиденных ситуациях в природных условиях. |
| 64-65 | Требования к личности спасателя и его профессиональной подготовке. | Профессия спасатель.Стрессовые воздействия.Объективные факторы, характеризующие средовые особенности работы спасателей в ЧС.Особые условия работы.Психологическая подготовка спасателей к действиям в ЧС. | **Учащийся научится:** в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. формировать понятие о МЧС России как государственной структуре, обеспечивающей защиту населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.**Учащийся получит возможность научится:**  характеризовать **МЧС** **России**: классифицировать основные задачи, которые решает **МЧС** **России**, по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; давать характеристику силам  **МЧС** **России**, которые обеспечивают немедленное реагирование при возникновении чрезвычайных ситуаций. |
| 66-67 | Значение службы МЧС в России. |  Государственная структура МЧС России их функция. История создания МЧС |
| 68 | Подведение итогов |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс. (1й год обучения)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема занятий****(кол. часов)** | **Форма****мероприятия** |  **Дата** |
| **план** | **факт** |
| **1. Основы здорового образа жизни -3ч.** |
| 1 | **Правила личной гигиены:**гигиена рук, органов зрения, | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 2 | Правила личной гигиены:органов слуха Чистка зубов. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 3 | Викторина «Соблюдаешь ли тыправила личной гигиены». | игра |  |  |
| **2. Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного, криминогенного характера- 31 ч.** |
| 4 | Потенциальные опасности аварийи катастроф на предприятиях идругих объектах народного хозяйства. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 5 | Правила поведения в зоне радиоактивного заражения и на местности с повышеннымрадиационным фоном. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 6 | **Практическая работа № 1** «Надевание противогаза». | Практическаяработа |  |  |
| 7 | Приборы радиационной и химической разведки, их назначение, устройство иприменение. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 8 | Воздействие вибрации и шума начеловека. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 9 | Средства индивидуальной защиты. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 10 | Способы защиты дома. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 11 | Аудиоплеер на улице: враг илиразвлечение. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 12 | Меры предосторожности во времянахождения на улице в темное и светлое время суток. Одежда, украшения, малолюдные места. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 13 | Правила действий во времяпреследования. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 14 | Поведение при возникновенииагрессии чужого человека. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 15 | Нападение в автомобиле. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 16 | Правила поведения при уличномограблении. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 17 | Приемы самообороны | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 18 | **Практическое занятие №2** «Приемы самообороны». | Практическаяработа |  |  |
| 19 | Виды мошенничества и правилабезопасного поведения при встрече с мошенниками. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 20 | Правила поведения при вымогательстве, шантаже,мошенничестве, краже. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 21 | Телефонные мошенники. Способы борьбы. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 22 | Способы оказания психологической поддержкислабым, младшим. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 23 | Приёмы психологического воздействия на толпу. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 24 | Приемы психической саморегуляции | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 25 | Террористическая опасность в современных условиях. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 26 | Поведение при террористических атаках. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 27 | **Практическая работа №3** «Первая медицинская помощь при ушибах, переломах». | Практическаяработа |  |  |
| 28 | Шок, кровопотеря. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 29 | **Практическая работа №4**«Правила наложения жгута, шин, медицинских повязок» | Практическаяработа |  |  |
| 30 | Что такое зона повышенной опасности. (стадионы, вокзалы, рынки, дискотеки и т.д.) | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 31 | Правила поведения. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 32 | Практическая работа № 5:«Правила поведения в зоне повышенной опасности» | Практическаяработа |  |  |
| 33 | Служба МЧС | Беседа, просмотрвидеоматериanов |  |  |
| 34 | Правила пользования телефонамислужбы спасения. | Беседа, просмотрвидеоматериanов |  |  |
| **Итого по курсу: 34часа** |

**Календарно-тематическое планирование**

**6 класс. (2й год обучения)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятий****(кол. часов)** | **Форма****мероприятия** |  **Дата**  |
| **план** | **факт** |
| **1. Основы здорового образа жизни- 3 ч.** |
| 1 | Компьютерная опасность | Беседа, просмотрвидеомате иanов |  |  |
| 2 | Правила работы за компьютером. | Беседа, просмотрвидеомате иanов |  |  |
| 3 | Перегрузки физические иЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ. | Беседа, просмотрвидеоматериanов |  |  |
| **2.Ориентирование- 31 ч.** |
| 4 | Ориентирование и топография. | Беседа, просмотрвидеоматериanов |  |  |
| 5 | Способы ориентирования. | Беседа, просмотрвидеоматериanов |  |  |
| 6 | Изучение топографических знаков. | Беседа, просмотрвидеоматериanов |  |  |
| 7 | Практическая работа №1«Чтение топографических знаков». | Практическаяработа |  |  |
| 8 | Понятие «Рельеф». Способыизображения рельефа. | Беседа, просмотрвидеоматериanов |  |  |
| 9 | Чем отличается план от карты. | Беседа, просмотрвидеомате иanов |  |  |
| 10 | Масштабы карт. Определениерасстояния на картах. | Беседа, просмотрвидеоматериanов |  |  |
| 11 | Практическая работа №2«Определение расстояния на карте». | Практическая работа |  |  |
| 12 | Стононы горизонта.  | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 13 | Потеря ориентировки.Определение азимута по солнцу, луне, полярной звезде. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 14 | Выход на крупные ориентиры. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 15 | Ориентирование в городе, средибольших зданий. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 16 | Ориентирование в лесу. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 17 | Ориентирование в поле. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 18 | Ориентирование по местнымПризнакам. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 19 | **Практическая работа №З**«Определение азимута. Инструментальное определение азимута (с помощью транспортира)» | Практическаяработа |  |  |
| 20 | Ориентирование с помощьюкомпаса. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 21 | **Практическая работа №4**«Ориентирование с помощью компаса.» | Практическаяработа |  |  |
| 22 | **Практическая работа №5**«Изготовление компаса из подручных материалов». | Практическаяработа |  |  |
| 23 | Ориентирование на местности исоставление карты местности. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 24 | **Игра**: Составление маршрута по легенде. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 25 | Изображение схемы маршрута. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 26 | Глазомерная съемка местности | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 27 | Определение высоты и ширины недоступного объекта. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 28 | **Практическая работа № 6**«Определение высоты недоступного объекта». | Практическаяработа |  |  |
| 29 | **Практическая работа № 7**«Определение расстояния до недоступного объекта». | Практическая работа. |  |  |
| 30 | Способы определения расстоянияНа местности. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 31 | Следы. Характеристика следов. | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| 32 | **Практическая работ № 8**«Измерение своего среднего шага».Упражнения на прохождение отрезков разной длины. | Практическаяработа |  |  |
| 33 | **Практическая работа № 9**«Преодоление заболоченногоучастка при помощи жердей» | Практическаяработа |  |  |
| 34 | Подведение итогов | Беседа, просмотрвидеоматериалов |  |  |
| **Итого по курсу: 34часа** |

**Календарно-тематическое планирование (3года обучения)**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название темы** | **Основные изучаемые вопросы темы** | **Требования к уровню усвоения материала** | **Дата** |
| **план** | **факт** |
| **1.Основы здорового образа жизни- 4ч.** |
| 1 | Вред курения. |  История табака.Курение - одна из вреднейших привычек.Молодежь в дыму. Влияние курения на организм. О последствиях курения и влиянии курения на различные сферы жизни человека (здоровье, учебу, работу т.д.) | **Учащийся научится:** Объясняют пагубность влияния вредных привычек  на  здоровье  школьника    его умственные  и физические способности.**Учащийся получит возможность научится:** Вырабатывают отрицательное отношение  курению. |  |  |
| 2 | Социальное значение курения. |  |  |
| 3-4 | Проект «Мы — против курения!» |  |  |
| **2. Автономное существование человека- 64ч** |  |  |
| 5-6 | Различные природные явления ипричины их возникновения. | Различные природные явления по месту их возникновения: геологические, землетрясение, ураганы, наводнениелесные пожары, метеорологические,  | **Учащийся научится:** развитие познавательных интересов, учебных мотивов. умение различать природные явления, оказывающие влияние на безопасность жизнедеятельности человека; умение характеризовать и анализировать природные явления геологического, метеорологического, гидрологического и биологического происхождения;**Учащийся получит возможность научится:** распознавать эти **явления** **и** обеспечивать свою безопасность, прогнозировать возможность возникновения опасных и ситуаций во время активного туризма и похода в лес, прогулках и т. д. |  |  |
| 7-8 | Защита населения от ЧС природного характера. | Опасная ситуация Стихийные бедствияЧрезвычайная ситуация (ЧС)**Чрезвычайная ситуация природного характера****Инженерно-технические мероприятия.**Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (кратко **РСЧС**).РСЧС имеет свои силы, предназначен |  |  |
| 9 | Природоохранный кодекс туриста. | Экологический кодекс путешественника и туриста. | **Учащийся научится:** расширить туристские и **экологические** знания, закрепить знания о видах туризма. патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию **Учащийся получит возможность научится:** Способствовать развитию краеведческих понятий, помогающих сформировать целостный взгляд на окружающий мир, в котором природное и социальное рассматривается в неразрывном единстве; основы краеведения и азбуки туристское бытовых и санитарной гигиенических навыков; организацию туристского быта; приобретение навыков ориентирования на местности. |  |  |
| 10-11 | Способы преодоления страха, паники, конфликтов. | Понятие страх, паника, конфликт.Причины его возникновения.Средства борьбы с паникой, страхом.Избежание конфликтных ситуаций. | **Учащийся научится:** следить за своим здоровьем, применять способы преодоления тревожности; овладеет навыкам саморегуляции**Учащийся получит возможность научится**: преодолевать страх, контролировать себя панике и научиться. |  |  |
| 12-13 | Правила передвижения вразличных условиях. | Движение в тёмное время суток и в сложных погодных условиях.Движение в жаркую погоду.Движение в дождливую погоду и туман. | **Учащийся научится:** технике передвижения в различных погодных условиях**Учащийся получит возможность научится:** применение полученных знаний на практике.  |  |  |
| 14 | Правила установки палатки. | Как устанавливать палатку. Как быстро и качественно поставить палатку. Какова последовательность действий при установке палатки. | **Учащийся научится:** формированию умений и навыков, необходимых походах различной степени сложности. «Установка **палаток».** Сооружать временное укрытие из подручных средств**Учащийся получит возможность научиться:** виды палаток, научится устанавливать разные типы палатки и размещать вещи в ней. |  |  |
| 15 | Установка и снятие палаток в различных условиях и типов. | Общие требования к любым палаткам.Установка и сбор палаток.Правильная последовательность действий при установке.Что такое спальный мешок. |  |  |
| 16-17 | Практическая работа №1«Установка палаток». |  |  |
| 18 | Правила оборудования бивуака. | Бивак это? Как выбрать место для лагеря (бивака)? | **Учащийся научится:** закрепить знания о видах туризма. патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию. **Учащийся получит возможность научиться:** Способствовать развитию краеведческих понятий, помогающих сформировать целостный взгляд на окружающий мир, в котором природное и социальное рассматривается в неразрывном единстве; основы краеведения и азбуки туристское бытовых и санитарной гигиенических навыков; организацию туристского быта; приобретение навыков ориентирования на местности. Анализировать и приводить примеры наиболее лучшие место для разведения костров; приготавливать обед в походных условиях. Выявлять и правильно разбивать бивак. |  |  |
| 19 | Сооружение временного укрытия из подручных материалов. | Как быстро и качественно построить простейшее укрытие из подручного материала. Способы сооружения временного укрытия и их типы. |  |  |
| 20 | Меры безопасности приобращении с огнем, кипятком | Техника безопасности обращение с огнем.Техника безопасности обращения с кипятком. | **Учащийся научится:** формирование осознанного и ответственного отношения к выполнению правил безопасности; формирование убеждения в том, что соблюдение правил техники безопасности при обращении снижает риск бытового травматизма, умение обращаться за экстренной медицинской помощью. приготовлению обеда в походных условиях; научить приготовлению обеда в походных условиях; развивать навыки самосохранения собственной жизни и здоровья в походе**Учащийся получит возможность научиться:** избегать опасные для здоровья ситуации, разучить несколько занимательных развивающего полезного времяпровождения; воспитывать бережное отношение к своему здоровью, желание с пользой проводить свободное время. |  |  |
| 21 | Основное кухонное оборудование. |  Как правильно разместить и оборудовать место для питания в походных условиях.Инвентарь для полевой кухни. |  |  |
| 22 | Выбор места для костра. Виды костров. |  |  |  |
| 23 | Выбор места для костра. Подготовка места для разведения костра.  |  |  |  |
| 24-25 | Правила и способы разведения костра. |  |  |  |
| 26-27 | Практическая работа №2«Разведение костра». |  |  |  |
| 28-29 | Методы хранения и переноски огня. |  |  |  |
| 30 | Подача сигналов бедствия. | Костровые сигналы бедствия.Способы оборудования сигнальных костров.Международная кодовая таблицаСигнальное зеркало.Международная кодовая система (азбука Морзе) | **Учащийся научится:** Подавать международные сигналы бедствия, принимать решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей **Учащийся получит возможность научиться:** делать сообщение на заданную тему на основе прочитанного;комментировать факты из прочитанного текста, кратко высказываться на заданную тему в соответствии с предложенной ситуацией. Работать в паре, логически излагать свои мысли. |  |  |
| 31-32 | Международная кодовая системасигналов бедствия. |  |  |
| 33-34 | Добыча пищи и воды в природных условиях | Способы обнаружения воды.Очистка воды.Обеззараживание воды.Добыча пищи в природных условиях. | **Учащийся научится:** добывать пищу и очищать воду, организовать водопотребление при недостатке воды и способы очистки **Учащийся получит возможность научиться:** анализировать и перерабатывать полученную информацию в соответствии с поставленными задачами, выделять основное содержание темы, находить в ней ответы на поставленные вопросы. |  |  |
| 35-36 | Приготовление пищи на костре.Чем опасна недоваренная еда в природных условиях. | Использование съедобных растений.Добыча и приготовление пищи животного происхождения (рыбы, мяса) |  |  |
| 37-38 |  Правила расфасовки и хранения продуктов в экстремальных условиях | Подготовка к хранению рыбы и дичи. Замораживание.Высушивание. |  |  |
| 39-40 | **Практическая работа № 3**«Изготовление фильтра для воды». | Способы обнаружения воды.Очистка воды.Обеззараживание воды. |  |  |
| 41-42 | Виды узлов. | Виды узлов: прямой, булинь, пожарная лестница, проводник, штыковой и способы из вязки.Знание узлов. | **Учащийся научится:** использования верёвок в туристическом походе, путешествии; сформировать более полное понятие об использовании узлов не только в походе**.****Учащийся получит возможность научиться:** овладеет техникой ваяние узлов иприменение их в быту. |  |  |
| 43-44 | **Практическая работа № 4**«Вязание узлов». | Техника вязания верёвочных узлов. |  |  |
| 45-46 | Устройство карабина и назначение страховочной системы. | Индивидуальные страховочные системы.Спусковые системы.Страховочный пояс.Фал (верёвка)КарабинСпусковые (тормозные) устройстваПодъёмные устройства.Защитное снаряжение. | **Учащийся научится:** использовать индивидуальную страховочную систему. Изучит, из чего она состоит. Изучить технику безопасности с туристическим топориком и ножом.**Учащийся получит возможность научиться:** избегать опасные для здоровья ситуации, разучить несколько занимательных развивающего полезного времяпровождения; воспитывать бережное отношение к своему здоровью, желание с пользой проводить свободное время |  |  |
| 47 | Техника безопасности при работе с туристическим оборудованием. |  |  |
| 48 | Техника безопасности при работе с туристическим топориком и ножом. | Техника безопасности при работе с ножомТехника безопасности при работе с туристическим топориком. |  |  |
| 49-50 | Правила укладки рюкзака. (Наполняемость рюкзака) | Рюкзак для продолжительных и сложных походов. Правильно уложенный рюкзака. | **Учащийся научится:** формировать личное и командное снаряжение. Научаться правильно укладывать рюкзак**.****Учащийся получит возможность научиться:** формировать навык укладки рюкзака. |  |  |
| 51-52 | Лекарственные растения. Их использование в походе. | Травы и полезные растения в походе:подорожник, крапива двудомная, горец птичьи, мать-и-мачеха, зверобой, щавель конский, ромашка аптечная и т.д.Состав туристической аптечка.Препараты и способ их применения. | **Учащийся научится:** основам здорового образа жизни. Заучить назначение и состав индивидуальной аптечки;познакомить с видами природных лекарственных средств;формировать представления детей о пользе и применении лекарственных растений, правильно узнавать и называть их. Формировать знания о бережном отношении к природе.Способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях и умение адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учётом своих возможностей**Учащийся получит возможность научиться:** правильноприменять лекарственные растения. Воспитывать бережное, грамотное отношение к своему здоровью и жизни; закрепление умений работы с дополнительной литературой; менее оказать первую помощь пострадавшим;умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей. |  |  |
| 53 | Аптечка туриста. |  |  |
| 54 | Препараты аптечки, их назначение и применение. |  |  |
| 55 | Первая доврачебная помощь при переломах конечностей. | Первая доврачебная помощь – это?Переломы – это?Причины и классификация переломов. Первая доврачебная помощь при переломах конечностей.Правильное наложение шины при открытом переломе.Повила транспортировки пострадавшего. | **Учащийся научится:** практическим навыкам оказания первой помощи при переломах; овладеет навыками транспортировки пострадавшего.**Учащийся получит возможность научиться** правилам иммобилизации конечностей; сформировать у учащихся потребность в соблюдении правил безопасного поведения во время перемен, при занятиях спортом, на прогулках, экскурсиях.  |  |  |
| 56-57 | Транспортировка пострадавшего при различных переломах конечностей. Правила транспортировки. |  |  |
| 58-59 | Желудочно-кишечные заболевания и отравления. Правела проведение сердечно-легочной реанимации | Отравление это?Классификация бытовых отравлений.Причины отравлений.Общие правила оказания помощи при отравления.Сердечно-легочная реанимация – это?Признаки при которых применяеться сердечно-легочная реанимация. |  |  |
| **Учащийся научится:** ознакомление с видами отравлений,практическим навыкам оказания первой медицинской помощи при клинической смерти;**Учащийся получит возможность научится** приобретение учащимися практических навыков по оживлению пострадавшего при утрате дыхательнойфункции и работы сердца. |
| 60-61 | Экстремальные ситуации в походе | Что такое экстремальная ситуация?Основные причины попадания человека в экстремальную ситуацию.Что помогает человеку выжить в экстремальной ситуации? | **Учащийся научится:** школьников о туризме и туристической подготовке; - формирование навыков безопасного поведения в экстремальной ситуации.**Учащийся получит возможность научится:** соблюдать правила поведения в природных условиях. |  |  |
| 62-63 | Действия в случае потери ориентировки.  | Ориентировании на местности. Разбор различных ситуаций.Правила действия в случае потери оринтировки.  | **Учащийся научится**: применять способы определения направления выхода в ситуации, когда человек заблудился.**Учащийся получит возможность научится:** правильно оценивать обстановку и умело действовать; действия в опасных и непредвиденных ситуациях в природных условиях. |  |  |
| 64-65 | Требования к личности спасателя и его профессиональной подготовке. | Профессия спасатель.Стрессовые воздействия.Объективные факторы, характеризующие средовые особенности работы спасателей в ЧС.Особые условия работы.Психологическая подготовка спасателей к действиям в ЧС. | **Учащийся научится:** в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. формировать понятие о МЧС России как государственной структуре, обеспечивающей защиту населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.**Учащийся получит возможность научится:**  характеризовать **МЧС** **России**: классифицировать основные задачи, которые решает **МЧС** **России**, по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; давать характеристику силам  **МЧС** **России**, которые обеспечивают немедленное реагирование при возникновении чрезвычайных ситуаций. |  |  |
| 66-67 | Значение службы МЧС в России. |  Государственная структура МЧС России их функция. История создания МЧС |  |  |
| 68 | Подведение итогов |  |  |  |  |

**Способы определения результативности программы** для отслеживания успешности овладения воспитанниками содержанием

программы предполагается использование следующих методов: - педагогическое наблюдение;

- педагогический анализ результатов тестирования, опросов, активности обучающихся на занятиях и т.п.

Формы подведения итогов реализации программы для подведения итогов реализации программы предполагается использовать такие формы, как опрос, контрольные вопросы, игры по станциям, итоговое занятие.

**Список использованной литературы**

Список учебно-методической литературы.

1. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для 5 класса. - М., Просвещение, 2012.

2. Волович, В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации / В. Г. Волович. - М: Знание, 1990.

З. 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. Андронова.- 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