Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа п. свх. Агроном»

Лебедянского муниципального района Липецкой области

Приложение к ОП ООО (ФГОС)

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности по ОБЖ**

**«Школа выживания»**

**для обучающихся 6-7-х классов**

Срок реализации – 1 год.

Составлена

преподавателем-организатором ОБЖ

Михеевым А.Н.

2023/2024 учебный 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 «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.

Программа рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю

**Цели:**

- 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

**Особенности программы**

Программа в данном возрасте целесообразна, т.к. в школе начинается изучение предмета географии, ОБЖ, биологии, поэтому, знания полученные в объединении дополняют базовую школьную информацию.

**Ведущие идеи**:    Оказание социально-педагогической поддержки в развитии и формировании личности обучающихся, возможности раскрыть свой творческий потенциал, в формировании адаптивной личности, способной решать творческие задачи.

**Основные принципы программы:**

-принцип единства сознания и деятельности;

 -принцип наглядности;

-принцип личностной ориентации;

-принцип системности и целостности;

-принцип гуманизма;

-принцип практической направленности

Для проверки знаний, умений и навыков, которые получают обучающиеся при изучении программы «Школа безопасности»  используются такие виды и методы контроля как :

- входной, направленный на выявление требуемых на начало обучения знаний, даст информацию об уровне подготовки обучающихся. Для этого вида контроля используются методы:

- письменные ( анкеты, тесты )

- игры: деловые, имитационные, ролевые.

Текущий, осуществляемый в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях обучающихся. Для этого вида контроля можно использовать такие методы

- устные (фронтальный опрос, беседа)

- письменные (тесты, карточки — задания)- индивидуальные (дифференциация и подбор заданий с учетом особенностей обучающихся)

- наблюдения

Тематический, осуществляемый по мере прохождения темы, раздела и имеющий целью систематизировать знания учащихся. Этот вид контроля подготавливает обучающихся к зачетным занятиям. Здесь можно использовать следующие методы:

- практические (самостоятельная, контрольная работа, выполнение изделий и образцов)

- индивидуальные (творческий проект)

- самоконтроля (самостоятельное нахождение ошибок, анализ, причины неправильного решения познавательной задачи, устранение обнаруженных пробелов).

Итоговый, проводимый в конце четвертей полугодий, всего учебного года. Направлен на определения качества знаний детей, прочности их знаний и  практических умений, определённых прогнозируемыми результатами в конце года. Определяется тестированием и проведением похода..

**Планируемые результаты внеурочной деятельности**

**Личностными результатами**  освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- 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 своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**  освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

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

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

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять туризм как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований по туризму, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить упражнения с разной целевой направленностью;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований по туризму;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия, применять их в соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание внеурочной деятельности.**

История развития туризма. Возникновение туризма. Развитие туризма в России и за рубежом.

**Психологическая, морально нравственная и физическая подготовка юных туристов.**

Воспитание волевых качеств: смелость и решительность, терпеливость, настойчивость, инициативность, дисциплинированность.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Средствами общей физической подготовки достигаются:

1) разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья;

2) развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшения протекания восстановительных процессов. Средства: кросс по пересечённой местности, общеразвивающие упражнения, общефизическая подготовка, работа на гимнастических снарядах, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка – это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям избранного вида туризма. Средствами специальной подготовки осуществляется воспитание необходимых туристу навыков. Работа по преодолению природных препятствий с помощью туристического снаряжения.

Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях. Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак. Благоустройство бивака.

**Основы техники туризма.** Назначение и использование туристического снаряжения**.** Преодоление естественных природных препятствий: подъёмов, спусков,круто пересечённой местности**,** водных преград**. Техника безопасности при занятиях туризмом.**

Техника безопасности при занятиях в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях на местности. Техника безопасности при организации прогулок. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения.

**Подготовка и проведение соревнований.**

Подготовка и проведение соревнований с элементами туризма.

**Топография и ориентирование.**

Для чего необходимо знать топографию и ориентирование. Определение понятия «ориентирование на местности». Карта и схема, их виды.

**Первая доврачебная медицинская помощь.**

Обеспечение безопасности в походах и на экскурсиях. Предупреждение (профилактика) ожогов, ушибов, потертостей, вывихов, растяжений, переломов, простудных заболеваний, тепловых и солнечных ударов, отравлений, укусов насекомых.

**Планируемые результаты внеурочной деятельности**

По итогам реализации программы обучающиеся должны:

- ценить и сохранять свое здоровье, здоровье близких и окружающих людей;

- иметь первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

- знать основы доврачебной помощи при ушибах;

- уметь устанавливать палатку с помощью учителя;

- уметь проходить полосу препятствий.

Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Кол-во часов |
| 1 | История развития туризма | 2 |
| 2 | Физическая подготовка | 8 |
| 3 | Организация быта в полевых условиях | 4 |
| 4 | Техника безопасности и основы техники пешеходного туризма | 10 |
| 5 | Топография и ориентирование. | 4 |
| 6 | Первая доврачебная помощь. | 4 |
| 7 | Подготовка и проведение соревнований. | 2 |
|  | Всего: | 34 |

 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. Лифлянский, В. Г. и др. Лечебные свойства пищевых продуктов / В. Г. Лифлянский, В. В. Закревский, М. Н. Андронова.- М.: Терра, 1996.
5. Поляков, В. В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е. А. Сербаринов. - М, 1992.
6. Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах. -М.: Воениздат, 1990.
7. Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях. - М: ВИМИТ, 1993.

8.Справочник лекарственных растений. - М., 1999.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа поселка свх. Агроном»

Лебедянского муниципального района Липецкой области

Приложение к рабочей программе ОП ООО (ФГОС)

**Календарно-тематическое планирование**

**курса внеурочной деятельности по ОБЖ**

**«Школа выживания»**

**для обучающихся 6-7-х классов**

Составлено

преподавателем-организатором ОБЖ

Михеевым А.Н.

2023 г.

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности ОБЖ

« Школа выживания» в 6-7 классах

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Дата | |
| план | факт |
| **1** | Вводное занятие. Техника безопасности. Азбука туризма. | 02.09 |  |
| **2** | История развития туризма в России | 09.09 |  |
| **3** | Законы туристов (туристская этика) | 16.09 |  |
| **4** | Общефизическая подготовка | 23.09 |  |
| **5** | Рельеф местности. Топографические знаки. | 07.10 |  |
| **6** | Ориентирование. Виды ориентирования. | 14.10 |  |
| **7** | Компас. Ориентирование по компасу | 21.10 |  |
| **8** | План и карта. Работа с картой на маршруте | 11.11 |  |
| **9** | Общефизическая подготовка туриста | 18.11 |  |
| **10** | Гигиена туриста | 25.11 |  |
| **11** | Купание в походе. Первая помощь при утоплении | 02.12 |  |
| **12** | Первая помощь при травмах | 09.12 |  |
| **13** | Первая помощь при травмах | 16.12 |  |
| **14** | Первая помощь при травмах | 23.12 |  |
| **15** | Общефизическая подготовка туриста |  |  |
| **16** | Организация питания в походе |  |  |
| **17** | Общефизическая подготовка туриста | .01 |  |
| **18** | Туристическое снаряжение | .01 |  |
| **19** | Туристическое снаряжение | . |  |
| **20** | Общефизическая подготовка туриста |  |  |
| **21** | Окружающая среда в местах проведения похода | . |  |
| **22** | Экологическая тропа туриста | . |  |
| **23** | Общефизическая подготовка туриста | . |  |
| **24** | Краеведение. Походные краеведческие задания | . |  |
| **25** | Туристические районы Липецкой области | . |  |
| **26** | Общефизическая подготовка туриста |  |  |
| **27** | Туристические узлы |  |  |
| **28** | Туристические узлы |  |  |
| **29** | Безопасность в туристическом походе |  |  |
| **30** | Общефизическая подготовка туриста |  |  |
| **31** | Туристические биваки | **.** |  |
| **32** | Туристические биваки |  |  |
| **33** | Соревнования по ориентированию. | **.** |  |
| **34** | Соревнования по пешеходному туризму(установка палатки, полоса препятствий с элементами туризма.) |  |  |