

Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 26

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей
эстетического цикла и
ПДО MAOY COШ № 26
протокол № 4
от 25.05.2018 года

УТВЕРЖДЕНА

на заседании МС
MAOY COШ № 26
протокол № 5
от 31.05.2018 года

РАЗРЕШЕНА

к применению приказом
директора MAOY COШ № 26

Приказ № 107/2 от 01.06.2018 г

А.А. Чаплыгин



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Школа выживания»

Разработчик программы: Толоконникова Елена Валерьевна,
заместитель директора MAOY COШ № 26 г. Калининграда

Направленность программы –
физкультурно-спортивная;
количество часов - 36

Калининград
2018

Пояснительная записка

Программа «Школа выживания» физкультурно-спортивного направления, ориентирована на организацию образовательной среды и деятельности детей в творческом режиме, обеспечивающем нравственное, эстетическое, физическое и психологическое развитие, а также создание условий для выбора будущей профессии. Программа позволяет подготовить учащихся к самостоятельным действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций, как в природе, так и в условиях современного мира.

Программа предусматривает широкий подход в изучении природы Калининградской области, России и мира, а также помогает развить навыки автономного существования в природе.

Одной из основных форм является туризм и краеведческая работа на местности. Во время походов, дети учатся самостоятельному рациональному использованию даров природы, как средств выживания.

Новизна программы заключается в том, что курс ОБЖ в общеобразовательной школе практически отсутствует или же он интегрируется с различными предметами, что не дает элементарного представления, как вести себя человеку в случае возникновения чрезвычайной ситуации природного или антропогенного характера. Данная программа позволит научить школьника автономному существованию и использованию даров природы для выживания.

Программа включает в себя несколько блоков:

1. Туризм, как средство познания окружающего мира.
2. Знания о природных факторах и ресурсах.
3. Медицинская и психологическая и физическая подготовка.
4. Система знаний, необходимых для выживания в различных условиях в природе и в антропогенных ландшафтах.

Успех программы зависит от количества проведенных занятий на местности, относящейся к объекту изучения, в работе необходимо использовать все формы активных видов туризма: прогулки, экскурсии, туристские походы, экспедиции.

Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью.

Цель программы: создание целостной среды для становления и развития социально активной личности, обладающей рядом умений и навыков, необходимых для автономного существования при возникновении чрезвычайных ситуаций, культурой поведения в природе, ответственным отношением к окружающей среде и как следствие к своему здоровью.

Задачи:

1. Обучающие:

- формирование у учащихся системы знаний о законах и закономерностях, действующих в живой и неживой природе;
- обучение навыкам автономного существования в природе и в антропогенных условиях;
- обобщение и углубление знаний по истории, географии, биологии Калининградской области, России и мира;
- закрепление знаний по картографии, экологии.

2. Воспитательные:

- воспитание норм (мотивов, побуждений) поведения и деятельности, направленных на соблюдение здорового образа жизни и улучшения состояния окружающей среды;
- формирование организаторских навыков работы в коллективе.

3. Развивающие:

- развитие интеллектуальных способностей, направленных на целевой, причинный и вероятный анализ, который учащиеся могут провести при возникновении чрезвычайных и жизненных ситуаций: эмоциональной, волевой и психологической сферы (убеждения в возможности решения ситуаций), стремление к распространению экологических знаний и личному участию в практических делах по защите окружающей среды.

Отличительной особенностью программы является то, что усвоение программного материала помогает школьникам обходиться без благ цивилизации и в случае возникновения чрезвычайной ситуации дает возможность не только избежать губительных последствий для собственного здоровья, а иногда даже жизни, но и помочь своему «окружению» организовать мероприятия по выходу из данной ситуации. Программа объединяет в себе материал по различным школьным предметам: биологии, химии, физике, географии, ОБЖ и физической культуре, а это вызывает интерес более углубленного изучения вышеперечисленных предметов.

Программа рассчитана на учащихся 15-16 лет.

Сроки реализации 1 год, с перспективой расширения знаний по изученным темам и накопленному опыту работы в полевых условиях.

Методы и формы работы.

Изучение накопленного материала о местности (беседы, секции, семинары).

Поисково-исследовательская работа (самостоятельная работа с выполнением различных заданий),

Интеллектуальные игры («Брейн-ринг», различные викторины).

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу.

Количество учебных часов: 36.

Ожидаемый результат.

В результате прохождения программного материала учащиеся объединения «Школа выживания»

Знать:

- что такое туризм, понятие "карта" (физико-географическая, топографическая, спортивного ориентирования, туристская), условные знаки плана, топографической спортивного ориентирования (отдельные знаки);

- типичные растения и животные природной зоны края, факторы, укрепляющие, ослабляющие здоровье человека;

- свой организм - как он устроен, о гигиене туриста, правила обеззараживания и очистки питьевой воды в походе, заболевания, характерные для природных условий своей местности;

- понятие о природных зонах и ландшафтах, особенности выживания в закономерности природы различных областей.

Уметь:

- подбирать личное туристское снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий, выполнять правила хождения по равнинным участкам в лесу (хвойным, смешанным), по лугу и болоту, правильно оборудовать кострище, работать с планом и топографической картой, выполнять элементарные приемы работы с картой спортивного ориентирования;

- определять типичные виды растений и животных края по внешнему виду, определять стороны горизонта, состояние погоды с помощью растений и местных признаков, приводить примеры и объяснять особенности внешнего строения живых организмов в связи со средой обитания;

- выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и антропогенных поселениях);

- правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года,

правильно брать питьевую воду и очищать ее в полевых условиях, в походе (во время экскурсии) уметь утилизировать разные типы бытовых отходов, собирать и использовать лекарственные, плодово-ягодные растения, объяснять целесообразность своего поведения в конкретном природном окружении.

Способы проверки результатов усвоения программы:

Проведение конкурсов викторин по изученному материалу.

Проведение родительских собраний.

Подготовка отчетов о проведении походов, экспедиций.

Контроль администрации учебного учреждения.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Содержание	Всего	Теория	Практика
1	Начальная туристская подготовка	10	3	7
1.1	Турист - друг природы	1	1	-
1.2	Техника передвижения	2	1	1
1.3	Разбивка лагеря в обычных и экстремальных условиях	2	-	2
1.4	Основы ориентирования на местности	2	1	1
1.5	Способы поиска воды и пищи	1	-	1
1.6	Физическая, медицинская и психологическая подготовка	1	-	1
1.7	Специальная туристская подготовка	1	-	1
2	Автономное выживание в экстремальных ситуациях	26	10	16
2.1	Что такое «выживание»?	1	1	-
2.2	Выживание в полярных условиях	1	1	1
2.3	Выживание в горах	2	1	1
2.4	Выживание в тропиках	2	1	1
2.5	Выживание в условиях умеренного климата	4	1	3
2.6	Выживание в пустыне -	2	1	1
2.7	Выживание в море	3	1	1
2.8	Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера	4	1	3
2.9	Выживание при чрезвычайных ситуациях антропогенного характера	2	1	1
2.10	Безопасность в городе и домашней среде	5	1	4

Содержание изучаемого курса.

1-й раздел Начальная туристская подготовка 10 часов.

Формирование знаний о природе как взаимосвязанной системе, туристских знаний и умений природопользования (туристского, рекреационного природопользования), заинтересовать детей поисково-познавательной деятельностью и развивать у них творческую активность.

Задачи.

1. Развивать знания о человеке и его месте в природе как особого объекта.
2. Формировать навыки и умения автономной работы в природе. Сформировать понимание зависимости степени воздействия на окружающую среду от видов

туризма и типа туристского природопользования, привитие эколого-туристских навыков и умений, поведенческих (жизнеобеспечивающих, рекультивационных и побочного природопользования).

3. Формирование навыков и умений работы с планом и картой, ориентирования на местности.

4. Физическую, медицинскую и психологическую подготовку и подготовку туристской технике проводить с учетом программных требований по физическому воспитанию и возрастным особенностям.

Методы и формы проведения занятий:

Теоретические - беседа с демонстрацией иллюстративного материала и моделей.

Практические занятия в помещении и на местности: наблюдения, работа с измерительными приборами, экскурсии-практикумы по описанию объектов природы. Игровые формы (игры с готовыми правилами; игры-соревнования, игры-соревнования, конкурсы и сюжетно-ролевые игры).

Краткое описание тем и теоретических и практических занятий

1.1. Турист - друг природы

Туризм - массовая форма активного отдыха и оздоровления, как вид спорта. Виды туризма. Влияние пешеходного туризма на окружающую среду. Как туристы познают окружающий мир. Какие туристские и краеведческие должности и поручения бывают.

Что такое "экология"? Что такое окружающая среда. Зачем туристу изучать экологию. Как разные виды туризма влияют на окружающую среду. Участие туристов в деле по охране природы.

Практическая работа - подбор иллюстративного материала о растениях и животных края (для альбома, реферата), организация выставки книг, распределение туристских и краеведческих должностей и поручений. Организация наблюдений за природой.

1.2. Техника передвижения

Выработка техники передвижения в различных условиях местности, движение в одиночку и групповое. Понятия: темп, ритм, специальные команды в при групповом движении.

Практическая работа - поход с преодолением различных препятствий.

Наблюдение за природой и оформление материала по наблюдению. Оформление альбома "Туристу на заметку" (страница "Растения и животные из "Красной книги" края"). Экскурсия-практикум по изучению среды обитания растений и животных (или поход).

1.3. Разбивка лагеря в обычных и экстремальных условиях

Что взять с собой в поход. Снаряжение туристов. Палатка - дом туриста: ее устройство, правила установки и выбора места (чтобы не навредить природе). Выбор места для бивака и обустройство места. Укрытия и их типы. Как правильно выбрать место для костра и обустроить кострище. Правила пользования костром в туристском походе. Правила "захоронения" бытовых отходов - после нас - чище, чем до нас. Правила общения с дикими животными.

Практическая работа - подборка материала и оформление альбома "Туристу на заметку" (о лекарственных растениях, их нужно знать - они ядовиты).

1.4. Основы ориентирования на местности

План школы, школа на плане города (села, деревни, поселка). Какие бывают карты. План местности, топографическая карта, туристские карты. Карта спортивного ориентирования (первое знакомство). В мире ориентиров. Компас. Топографические знаки и их назначение. Ориентирование на местности по карте и местным признакам.

Практическая работа - топографический диктант, работа с планом класса и школы, определение по компасу сторон горизонта, игры на местности по карте.

1.5. Способы поиска воды и пищи.

Поиск воды является первоочередной задачей для существования в автономных условиях. Источники воды, типы водных ландшафтов. Способы добычи воды из атмосферы.

Охота, рыбалка, приготовление и заготовка пищи в экстремальных условиях. Растения - враги и друзья: лекарственные, плодово-ягодные (съедобные) дикорастущие растения, съедобные грибы. "Красный сигнал" - осторожно, ядовиты! Универсальный тест на съедобность.

Практическая работа - экскурсия-практикум по изучению и сбору гербария лекарственных растений "Зеленая аптека". Наблюдение за природой оформление материалов наблюдения.

1.6. Физическая, медицинская и психологическая подготовка.

Адаптация человека к климату умеренного пояса. Меры профилактики простудных заболеваний, гриппа, авитаминоза. Сезонность заболеваний. Здоровье и болезни школьников. Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье человека в природных условиях своего края. Влияние (косвенное и прямое) загрязненного воздуха, воды, почв на организм человека. Профилактика современных заболеваний. Специальные физические упражнения. Психология выживания. Практическая работа - по оказанию первой медицинской помощи.

1.7. Специальная туристская подготовка

Подготовка к соревнованиям по туристской технике и поисково-спасательным работам.

Практическая работа - тренировки в спортивном зале и природных условиях.

2-й раздел Автономное выживание в экстремальных ситуациях (26 часов).

Цель.

Сформировать понятие адаптации человека к условиям автономного существования в природе, научить детей применять практические навыки выживания в различных ландшафтах и городском цикле, сохранении и улучшении здоровья человека.

Задачи.

Развивать знания о человеке и его адаптации к климату умеренного пояса, роли рекреационной (туристско-краеведческой) деятельности в укреплении здоровья юного туриста.

Дальнейшее развитие навыков природного выбора в различных климатических условиях, применение правил и умений по выполнению норм и правил рекреационного природопользования.

Развивать навык выживания в любых условиях, а также привить цель не только выжить, но и помочь выжить другим.

Показать роль спортивного туризма, спортивного ориентирования в развитии личности, в оздоровлении.

Краткое описание тем, теоретических и практических занятий

2.1. Что такое «выживание»?

Дается понятие «выживание», а также рассказать, какие мероприятия необходимо выполнить для успешного выживания.

2.2. Выживание в полярных условиях.

Полярные области, передвижение в полярных условиях, типы укрытий, особенности разведение огня и приготовление пищи, добывание воды и пищи в условиях холодного климата.

Практическая работа - однодневный зимний поход.

2.3. Выживание в горах.

Походы горы: климат и местность. Способы ориентирования в горах. Передвижение по горной местности. Опасность ледников и лавин. Специальные альпинистские приемы. Узлы

и спецснаряжение.

Практическая работа - планирование трехдневный поход.

2.4. Выживание в тропиках.

Тропическая природная зона, передвижение по джунглям, советы по одежде для тропиков. Лагерь и укрытие, поиск воды и пищи в тропических условиях. Опасные растения и животные.

2.5. Выживание в условиях умеренного климата.

Умеренный климат. Особенности географии калининградской области. В данном разделе главное место отводится походам по территории района (практика).

2.6. Выживание в пустыне.

Высокие температуры и недостаточное количество осадков, вода в пустыне и способы ее добычи. Одежда для путешествий. Растительная и животная пища. Опасности. Способы построения укрытия в пустыне.

Практическая работа - добыча воды в трудных условиях.

2.7. Выживание в море.

Как избежать паники при аварии на воде? Выживание в воде. Спасательные средства и их содержимое. Сигналы бедствия. Добыча воды и пищи.

Практическая работа - составление памятки спасения на воде и льду.

2.8. Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера и меры по спасению.

Смерчи, ураганы, штормы. Сильный снегопад и оледенение. Гроза. Лесные пожары. Землетрясения и извержение вулканов. Засуха.

Практическая работа - тренировки по спасательным работам (использование средств связи, знаки и сигналы спасения, действия поисковой партии).

2.9. Выживание при чрезвычайных ситуациях антропогенного характера, аварии на химических и других опасных предприятиях.

2.10. Безопасность в городе и домашней среде.

Безопасность на дорогах, в общественном транспорте, в домашней среде, при террористических актах. Практическая работа - составление памяток выживания в разной среде.

В результате освоения программы обучающиеся должны:

1. Туризм, как средство познания окружающего мира.

Знать:

- что такое поход, загородная поездка;
- снаряжение туриста (пеший поход выходного дня);
- состав медицинской аптечки;
- экологически "чистый" бивак, правила его оборудования;
- самодельное туристское снаряжение, способствующее охране окружающей природной среды;
- правила пользования огнем в туристском походе;
- хождения по равнинным участкам;
- спуска и подъема по склонам;
- понятия: план школы, города (села) и его окрестности, местность, масштаб;
- понятие "карта" (физико-географическая, топографическая, спортивного ориентирования, туристская);
- условные знаки плана, топографической карты, спортивного ориентирования (отдельные знаки);
- местные признаки ориентирования;
- устройство компаса и приемы работы с ним.

Понимать:

- воздействие туристского снаряжения (кострового и бивачного снаряжения) и

оборудования на природу;

- что неправильное (т.е. экологически безграмотное) передвижение туристов, отдыхающих по местности - причина разрушения природных ландшафтов;
- что правильно выбранное личное снаряжение и медицинская аптечка - залог успешного похода, отдыха и отличного здоровья;
- назначение плана местности и различных карт для туриста, роль плана, карты в деле охраны природы;
- влияние занятий по спортивному ориентированию на оздоровление, развитие наблюдательности и кругозора.

Уметь:

- подбирать личное туристское снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий;
- пользоваться огнем в туристском походе;
- правильно выбирать место спуска и подъема по склонам разного типа, спускаться и подниматься по склону;
- выполнять правила хождения по равнинным участкам в лесу (хвойным, лиственным, смешанным), по лугу и болоту;
- правильно оборудовать кострище;
- работать с планом и топографической картой;
- выполнять элементарные приемы работы с картой спортивного ориентирования;
- работать с компасом: определять стороны горизонта, ориентировать на местности.

2. Знания о природных факторах и ресурсах.

Знать:

- многообразие растений и животных леса, луга;
- типичные растения и животные природной зоны края;
- редкие и исчезающие растения края;
- факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье человека (на примере своей природной зоны).

Понимать:

- значение леса, луга, водоема в жизни человека, в укреплении его здоровья, в отдыхе и туризме;
- влияние среды обитания на живые организмы (приспособляемость);
- влияние загрязнения окружающей среды на здоровье человека.

Уметь:

- определять типичные виды растений и животных края по внешнему виду;
- определять стороны горизонта, состояние погоды с помощью растений и местных признаков;
- приводить примеры и объяснять особенности внешнего строения живых организмов в связи со средой обитания.

3. Медицинская и психологическая и физическая подготовка.

Знать:

- свой организм - как он устроен;
- о гигиене туриста;
- правила обеззараживания и очистки питьевой воды в походе;
- заболевания, характерные для природных условий своей местности и меры их профилактики;
- заболевания, связанные с загрязнением окружающей среды;
- особенность медицинской и физической подготовки юного туриста;
- ядовитые и несъедобные растения и грибы своего края.

Понимать:

- влияние условий окружающей среды на здоровье человека;

- необходимость в сохранении "чистоты" среды обитания человека для сохранения его здоровья.

Уметь:

- выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи при ранах, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу);
- определять ядовитые, несъедобные растения и грибы;
- обеззараживать и очищать питьевую воду в полевых условиях;

4. Система знаний, необходимых для выживания в различных условиях в природе и в антропогенных ландшафтах.

Знать:

- понятие природных зонах и ландшафтах;
- особенности выживания в автономных условиях;
- закономерности природы различных областей.

Понимать:

- что правильно выбранная норма поведения снизит нагрузку на природу.
- длительность периода "заживления ран", нанесенных природе туристами (кострища).

Уметь:

- правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года;
- правильно брать питьевую воду и очищать ее в полевых условиях;
- в походе (во время экскурсии) уметь утилизировать разные типы бытовых отходов;
- собирать и использовать лекарственные, плодово-ягодные растения;
- объяснять целесообразность своего поведения в конкретном природном окружении.

Список литературы для детей

1. Багаундинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся. - М.: ЦДЮТур, 1996. - 144 с.
2. Планета — наш дом: учебн. - Хрестоматия для дошкольников и младших школьников. / Сост. И.Г. Белавина, Н.Г. Найденская. - М.: Лайда, 1995. - 228 с.
3. Велек И. Что должен знать и уметь юный защитник природы. - М.: Прогресс, 1983. - 273 с.
4. Королева А.Е., Кученева Г.Г. Экологическая дорожка (авторская программа) / Вестник АсЭКО-1994-вып. 3-4-С. 3-7.
5. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. - М.: 1998.
6. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. - М.: "Просвещение", 1980. - 108 с.
7. Минделевич С. Пора в поход! - М.: "Молодая гвардия", 1985. - 180 с.

Список литературы для педагога

1. Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина Барышева Ю.А.
2. Формирование эколого-краёведческих знаний в школе- М.: ЦДЮТ РФ, 1997. - 104 с.
3. Плешаков А. А. Программа факультативного курса "Экология для младших школьников" Вестник образования - 1993. - № 6 - С. 72-80.
4. Плешаков А.А. Программа "Природа и мы" (4 класс).
5. Программы по экологии для общеобразовательных учебных заведений и детских дошкольных учреждений. - Курган: ГУНО Администрация Курганской области, 1993. - С. 14-22.
6. Плешаков А.А. Экология для младших школьников - М.: Просвещение, 1995. - 45 с.
7. Плешаков А. А. От земли до неба: Атлас - определитель по природоведению и экологии для учащихся нач. кл. - М.: Просвещение, 1998. - 224 с.
8. Поломис К. Дети в пионерском лагере. -М.: "Профиздат", 1989. - 143 с.
9. Симонова Л.П. Ключи от природы. Учебно-методическое пособие. - М.: Агар, 1997. - 144

**Тематическое планирование (9К)
на 2018-2019 учебный год**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Турист - друг природы	1
2.	Техника передвижения	1
3.	Разбивка лагеря в обычных и экстремальных условиях	1
4.	Основы ориентирования на местности	1
5.	Способы поиска воды и пищи	1
6.	Физическая, медицинская и психологическая подготовка	1
7.	Специальная туристская подготовка	1
8.	Подбор личного туристского снаряжения в зависимости от сезона года и погодных условий;	1
9.	Правила пользования огнем в туристском походе;	1
10.	Способы выбора места спуска и подъема по склонам разного типа,	1
11.	Работа с компасом: определять стороны горизонта, ориентировать на местности.	1
12.	Выполнение элементарных приемов работы с картой спортивного ориентирования;	1
13.	Выполнение правил хождения по равнинным участкам в лесу (хвойным, лиственным, смешанным), по лугу и болоту;	1
14.	работа с планом и топографической картой	1
15.	правильно оборудовать кострища	1
16.	Питьевая вода и способы очистки ее в полевых условиях	1
17.	Влияние занятий по спортивному ориентированию на оздоровление, развитие наблюдательности и кругозора	1
18.	Влияние условий окружающей среды на здоровье человека	1
19.	Что такое «выживание»?	1
20.	Выживание в полярных условиях	1
21.	Выживание в горах	1
22.	Выживание в тропиках	1
23.	Выживание в условиях умеренного климата	1
24.	Выживание в пустыне -	1
25.	Выживание в море	1
26.	Выживание при чрезвычайных ситуациях природного	1

	характера	
27.	Выживание при чрезвычайных ситуациях антропогенного характера	1
28.	Безопасность в городе и домашней среде	1
29.	Адаптация человека к климату умеренного пояса. Меры профилактики простудных заболеваний, гриппа, авитаминоза. Сезонность заболеваний.	1
30.	Здоровье и болезни школьников. Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье человека в природных условиях своего края.	1
31.	правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи при ранах, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу)	1
32.	факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье человека (на примере своей природной зоны)	1
33.	Практическая работа - подбор иллюстративного материала о растениях и животных края (для альбома, реферата), организация выставки книг,	1
34.	Практическая работа - подбор иллюстративного материала о растениях и животных края (для альбома, реферата)	1
35.	Безопасность на дорогах, в общественном транспорте, в домашней среде, при террористических актах. Практическая работа - составление памяток выживания в разной среде.	1
36.	Зачет	1

Итого- 36часов