|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Глушков С.В.  Протокол √1 от «24» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Шигеева Н.В.  [Номер приказа] от «24» 08 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  директор МОБУ "СОШ √10"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ковалёва Т.Г.  Приказ √ 222-а от «24» 08 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

<<Школа выживания>>

Для учащихся 6 класса

​

**Арсеньевский городской округ ‌ 2023‌**

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа выживания» разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 19.04.2011 №03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандарта основного общего образования»

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 №1643 т 1644 «о внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (начало действия документа 21.02.2015);

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- СанПиН 2.4.4.12.51-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 13.05.2013 №ИР-352/09 «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.07.2013 №09-879 «О направлении рекомендации по формированию перечня мер и мероприятий по реализации Программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательной школе».

- Примерные основные образовательные программы начального общего, основного общего и среднего образования, одобренные Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 08.04.2015№1/15).

**Целями курса «Школа выживания» являются:**

- 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:**

- 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.

- развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в экстремальных ситуациях; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, коллективе;

- 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.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа выживания» 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.

Рабочая программа «Школа выживания» реализует спортивно-оздоровительное и социальное направления во внеурочной деятельности .

Рабочая программа рассчитана на 35 учебных часов в год (1 час в неделю) для обучающихся 6 класса.

**2. Результаты освоения курса «Школа выживания»**

**Личностными** результатами прохождения курса являются:

развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

**Метапредметными** результатами обучения являются:

овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли

вовремя и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

**3. Содержание программы курса «Школа выживания»**

**Содержание программы.**

**Экстремальные ситуации в природных условиях.** Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях. Факторы и стрессоры выживания в природных условиях. Психологические основы выживания в природных условиях. Страх – главный психологический враг. Подготовка к походу и поведение в природных условиях. Надежные одежда и обувь – важное условие безопасности. Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях. Действия при потере ориентировки. Способы ориентирования и определение направления движения. Ориентирование по Солнцу. Луне, звездам. Техника движения в природных условиях. Сооружение временного жилища. Добывание и использование огня. Обеспечение питанием и водой. Поиск и приготовление пищи. Особенности лыжных, водных и велосипедных походов. Безопасность на водоемах. Сигналы бедствия.

**Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме.**

Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме. Акклиматизация в различных природно-климатических условиях.

**Безопасность в чрезвычайных ситуациях.** Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств. Взрывы в местах массового скопления людей.

**Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.** Средства оказания первой помощи. Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей. Первая помощь при ожогах. Тепловой и солнечный удар. Обморожение и общее охлаждение организма. Беда на воде. Закрытые травмы. Способы переноски пострадавших.

**Основы здорового образа жизни**. Значение белков, жиров и углеводов в питании человека. Гигиена и культура питания. Особенности подросткового возраста. Отношения с родителями и одноклассниками.

Формы организации внеурочной деятельности: походы, экскурсии, дни здоровья, практикумы, подвижные игры, беседы, ролевые игры, наблюдения опыты, акции.

Формы контроля:

- беседа;

- фронтальный опрос;

- индивидуальный опрос;

- практикум.

- наблюдения.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Темы занятий** | **Кол-во**  **часов** |
| **Раздел 1. Комплексная безопасность 23 часа** | | |
| **1.1 Экстремальные ситуации в природных условиях 18 часов** | | |
| **1** | Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях | **1** |
| **2** | Факторы и стрессоры выживания в природных условиях | **1** |
| **3** | Психологические основы выживания в природных условиях | **1** |
| **4** | Страх – главный психологический враг | **1** |
| **5** | Подготовка к походу и поведение в природных условиях. | **1** |
| **6** | Надежные одежда и обувь – важное условие безопасности. | **1** |
| **7** | Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях. | **1** |
| **8** | Действия при потере ориентировки | **1** |
| **9** | Способы ориентирования и определение направления движения | **1** |
| **10** | Ориентирование по Солнцу. Луне, звездам | **1** |
| **11** | Техника движения в природных условиях | **1** |
| **12** | Сооружение временного жилища | **1** |
| **13** | Добывание и использование огня | **1** |
| **14** | Обеспечение питанием и водой | **1** |
| **15** | Поиск и приготовление пищи | **1** |
| **16** | Особенности лыжных, водных и велосипедных походов | **1** |
| **17** | Безопасность на водоемах | **1** |
| **18** | Сигналы бедствия | **1** |
| **1.2.Безопасность в дальнем (внутреннем) и международном (выездном) туризме 2 часа** | | |
| **1** | Факторы, влияющие на безопасность во внутреннем и выездном туризме | **1** |
| **2** | Акклиматизация в различных природно-климатических условиях | **1** |
| **1.3.Безопасность в чрезвычайных ситуациях 2 часа** | | |
| **1** | Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств | **1** |
| **2** | Взрывы в местах массового скопления людей | **1** |
| **2. Оказание первой помощи и здоровый образ жизни 12 часов**  **2.1.Основы медицинских знаний и оказание первой помощи 8 часов** | | |
| **1** | Средства оказания первой помощи | **1** |
| **2** | Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей | **1** |
| **3** | Первая помощь при ожогах | **1** |
| **4** | Тепловой и солнечный удар | **1** |
| **5** | Обморожение и общее охлаждение организма | **1** |
| **6** | Беда на воде | **1** |
| **7** | Закрытые травмы | **1** |
| **8** | Способы переноски пострадавших | **1** |
| **2.2. Основы здорового образа жизни 4 часа** | | |
| **1** | Правильное питание – основа здорового образа жизни | **1** |
| **2** | Значение белков, жиров и углеводов в питании человека | **1** |
| **3** | Гигиена и культура питания | **1** |
| **4** | Особенности подросткового возраста. Отношения с родителями и одноклассниками | **1** |