

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кузбасса

Управление образования БГО

Согласовано

Руководитель МО

_____/Н. А. Ходырева/
ФИО

Протокол № 1

от « 28»08 2023г.

Согласовано

Заместитель директора

по УВР лицея №15»

_____/Н.В. Глухих /
ФИО

«28»08. 2023г.

Утверждаю

Директор лицея № 15

_____/Л.П.Иванюженко__/
ФИО

Приказ № 245

от «29»08. 2023г.

МБОУ «Лицей №15» Березовского ГО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса «Учимся выживать»

Составитель

**Байдарова Татьяна Николаевна,
педагог организатор**

Березовский ГО, 2023

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	2
2. Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности	4
3. Тематическое планирование	6

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования

информационно-коммуникационных технологий; развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Основы комплексной безопасности

Особенности города (населенного пункта) как среды обитания человека. Характеристика городского и сельского жилища, особенности его жизнеобеспечения. Возможные опасные и аварийные ситуации в жилище. Соблюдение мер безопасности в быту. Основные причины возрастания потребности современного человека в общении с природой; особенности поведения человека в природной среде для обеспечения личной безопасности; активный туризм – наиболее эффективный способ общения человека с природой.

Причины дорожно-транспортных происшествий и их возможные последствия. Организация дорожного движения. Правила Безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Правила безопасного поведения на дороге велосипедиста. Пожарная безопасность. Безопасное поведение в бытовых ситуациях..

Безопасность на водоёмах Особенности состояния водоёмов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Безопасный отдых у воды. Правила безопасного поведения на воде. Опасность водоёмов зимой. Меры предосторожности при движении по льду. Оказание само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде.

Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясение, наводнение, буря, ураган, сели, оползни, обвалы). Чрезвычайные ситуации техногенного характера (радиационно опасные объекты, пожаровзрывоопасный объект, химически опасный объект)

Опасные ситуации социального характера

Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности на улице, дома, в общественном месте. Профилактика нападений и самозащита при нападении насильников и хулиганов. Самооценка поведения. Психологические приёмы самозащиты. Правила безопасного поведения с незнакомым человеком на улице, в подъезде дома, лифте. Правила обеспечения сохранности личных вещей. Правила защиты от мошенников.

Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения. Меры предосторожности при обнаружении взрывного

устройства. Поведение человека при захвате его террористами в качестве заложника. Меры безопасности при освобождении заложников сотрудниками спецслужб. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.

2. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни.

Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.

3. Основы здорового образа жизни

Раскрыть понятие “здорового образа жизни”, его составляющих, раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твоего организма и организма близких тебе людей.

Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье

Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье. Табакокурение и его последствия для организма курящего и окружающих людей. Алкоголь и его влияние на здоровье подростка. Наркомания, токсикомания и другие вредные привычки.

4. Основы медицинских знаний

Формировать представление о травмах, значении принципов оказания первой медицинской помощи, постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.

Оказание первой медицинской помощи

Медицинская (домашняя) аптечка. Оказание первой медицинской помощи при ссадинах и ушибах. Перевязочные и лекарственные средства. Первая медицинская помощь при отравлениях газами, пищевыми продуктами, средствами бытовой химии, лекарствами.

Формы организации: групповая работа.

Виды деятельности: экскурсии, беседы, викторины, коллективные творческие дела, трудовые дела. Проектная деятельность.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		теория	практика
1	Ориентирование на местности	0,5	0,5
2	Определение своего места нахождения и направления движения на местности	0,5	0,5
3	Подготовка к выходу на природу	1	
4	Определение места для бивака и организация бивачных работ		1
5	Определение необходимого снаряжения для похода	1	
6	Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе	1	
7	Подготовка и проведение пеших походов	0,5	0,5
8	Подготовка и проведение лыжных походов	0,5	0,5
9	Водные походы и обеспечение безопасности на воде	1	
10	Велосипедные походы и безопасность туристов	0,5	0,5
11	Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем (внутреннем) и выездном туризме	1	
12	Акклиматизация человека в различных климатических условиях	1	
13	Акклиматизация человека в горной местности	1	
14	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта	1	
15	Обеспечение личной безопасности на водном транспорте	1	
16	Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте	1	
17	Автономное существование человека в природе	1	
18	Добровольная автономия человека в природной среде	1	
19	Вынужденная автономия человека в природной среде	1	
20	Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании	1	
21	Опасные погодные явления	1	
22	Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях	1	
23	Укусы насекомых и защита от них	0,5	0,5
24	Клещевой энцефалит и его профилактика	0,5	0,5
25	Здоровый образ жизни и профилактика утомления		1
26	Компьютер и его влияние на здоровье		1

27	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	0,5	0,5
28	Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека	0,5	
29	Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека	0,5	
30	Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях	0,5	0,5
31	Оказание первой помощи при травмах	0,5	0,5
32	Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе	0,5	0,5
33	Оказание первой помощи при отморожении и ожоге	0,5	0,5
34	Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых	0,5	0,5
35	Заключительный урок	0,5	0,5
		24	10
	Итого:	34	