

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №168  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

<b>УТВЕРЖДАЮ</b> И.о.директора ГБОУ гимназии №168 Т.Н. Судакова-Голлербах Приказ № 70-2/о от 31 августа 2023 г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по УВР Г.Н. Рудник 30 августа 2023 г.
<b>РАССМОТРЕНО</b> На заседании МО учителей естественно- математического цикла протокол № 1 от 30 августа 2023 г. Руководитель МО П.С.Быстров	<b>ПРИНЯТО</b> решением педагогического совета протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

«Школа выживания»

8 а, б классы

2023-2024 учебный год

МО учителей  
физкультуры и ОБЖ

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2023г**

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Школа выживания» составлена на основе авторской программы «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ», автор (Прокудин А.Б.)

<https://pedportal.net/starshie-klassy/obzh/programma-quot-shkola-bezopasnosti-quot-266471>

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Школа выживания» для 8 класса составлена на основе следующих документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 №287;

Основная образовательная программа ООО ГБОУ гимназия № 168 Центрального района Санкт-Петербурга.

Программа рассчитана на 34 часа обучения.

**Цель программы** — воспитать у юного гражданина потребность предвидеть возможные жизненные ситуации, выработать навык правильного анализа и поведения в экстремальной ситуации, обучить правильным, грамотным действиям в тех условиях, которые могут сегодня встретиться на его жизненном пути.

**Воспитательная задача** — сформировать у ребенка хотя бы начальноповеденческого стереотипа: «Природа — это система, которая живет по определенным законам. Чтобы выжить, надо понять эти законы и использовать их в своих интересах».

Формирование психологического стереотипа — одна из задач данного курса. Ребенок, усвоивший системный подход, сможет применять его и в других случаях, тем более, что в любых экстремальных ситуациях есть общие закономерности и общие правила их разрешения.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Личностные

усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;

формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;

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. формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во все её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

способность к самооценке.

### Метапредметные

овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций в природной среде; обобщать и сравнивать по следствия 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 современных 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 природной среде

## **Предметные**

формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

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

знание и умение применять правила поведения в условиях автономного существования в природной среде

умения оказывать первую медицинскую помощь;

умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество часов в год 34. Количество часов в неделю – 1 часа.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Экстремальные ситуации**

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Понятие об экстремальной ситуации. Экстремальные ситуации в природе. Профессии, связанные с деятельностью в природе

Воздействие внешних факторов на организм. Акклиматизация и реакклиматизация. Автономное существование и выживание

Фактор одиночества. Вынужденная автономия

Аварийное приземление. Движение по снежной равнине, по лесному массиву. Сигнал бедствия Поиск и очистка воды. Способы добывания огня. Ориентирование. Компас. Магнитный полюс Земли. Как ориентироваться по солнцу и звездам. Как определить стороны горизонта по растениям. Как ориентироваться по звуку. Как ориентироваться по следам. Как ориентироваться в лесу. Первая помощь в экстремальных ситуациях

### **Экстремальные ситуации в городе**

Понятие об экстремальной ситуации в городе. Профессии, связанные с ликвидацией последствий ЭС. Понятие самозащиты. Самозащита от нападения хулиганов. Самооценка поведения.

Меры предосторожности при обнаружении взрывного устройства. Меры безопасности при освобождении заложников. Поведение человека при захвате его террористами в качестве заложника.

Правила обращения с животными

Правила обращения с неадекватными людьми. Понятие о НЛП. Психологические приемы

самозащиты

Места получения помощи

Первая помощь в экстремальных ситуациях

### Календарно-тематическое планирование курса

#### «Школа выживания» 8 класс на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Раздел	Формы работы	Виды деятельности
	<b>Экстремальные ситуации</b>		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Лекция	Активное слушание. Ответы на вопросы
2.	Понятие об экстремальной ситуации	Лекция	Активное слушание. Ответы на вопросы
3.	Экстремальные ситуации в природе	Лекция	Активное слушание. Ответы на вопросы
4.	Профессии, связанные с деятельностью в природе	Лекция	Активное слушание. Ответы на вопросы
5.	Воздействие внешних факторов на организм. Акклиматизация и реакклиматизация	Лекция	Активное слушание. Ответы на вопросы
	<b>Автономное существование, и выживание</b>		
6.	Фактор одиночества. Вынужденная автономия	Лекция	Активное слушание. Ответы на вопросы
7.	Аварийное приземление. Движение по снежной равнине, по лесному массиву. Сигнал бедствия	Лекция	Активное слушание. Ответы на вопросы
8.	Поиск и очистка воды	Лекция	Активное слушание. Ответы на вопросы
9.	Способы добывания огня	Лекция	Активное слушание. Ответы на вопросы
	<b>Ориентирование</b>		
10.	Компас. Магнитный полюс Земли	Лекция	Активное слушание. Ответы на вопросы
11.	Как ориентироваться по солнцу и звездам	Лекция	Активное слушание. Ответы на вопросы
12.	Как определить стороны горизонта по растениям	Лекция	Активное слушание. Ответы на вопросы
13.	Как ориентироваться по звуку	Лекция	Активное слушание. Ответы на вопросы
14.	Как ориентироваться по следам	Лекция	Активное слушание. Ответы на вопросы
15.	Как ориентироваться в лесу	Лекция	Активное слушание. Ответы на вопросы
16.	Первая помощь в экстремальных ситуациях	Лекция	Активное слушание. Ответы на вопросы
17.	Итоговое занятие	Тест	Выполнение заданий теста
	<b>Экстремальные ситуации в городе</b>		
18.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Лекция	Активное слушание. Ответы на вопросы

19.	Понятие об экстремальной ситуации в городе	Лекция	Активное слушание. Ответы на вопросы
20.	Профессии, связанные с ликвидацией последствий ЭС	Лекция	Активное слушание. Ответы на вопросы
21.	Понятие самозащиты	Практическое занятие	Выполнение упражнений
22.	Самозащита от нападения хулиганов.	Практическое занятие	Выполнение упражнений
23.	Самооценка поведения	Лекция	Активное слушание. Ответы на вопросы
24.	Меры предосторожности при обнаружении взрывного устройства	Лекция	Активное слушание. Ответы на вопросы
25.	Меры безопасности при освобождении заложников	Интерактивная беседа	Активное слушание. Ответы на вопросы
26.	Поведение человека при захвате его террористами в качестве заложника	Интерактивная беседа	Активное слушание. Ответы на вопросы
27.	Правила обращения с животными	Интерактивная беседа	Активное слушание. Ответы на вопросы
28.	Правила обращения с неадекватными людьми	Лекция	Активное слушание. Ответы на вопросы
29.	Понятие о НЛП	Лекция	Активное слушание. Ответы на вопросы
30.	Психологические приемы самозащиты	Комплексное занятие	Активное слушание. Ответы на вопросы
31.	Места получения помощи	Интерактивная беседа	Активное слушание. Ответы на вопросы
32.	Первая помощь в экстремальных ситуациях	Лекция	Активное слушание. Ответы на вопросы
33.	Итоговое занятие	Тест	Выполнение заданий теста
34.	Подведение итогов	Практическое занятие	Коллективное обсуждение опыта двухлетней работы