
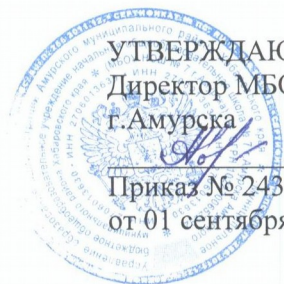


Управление образования администрации Амурского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
начальная общеобразовательная школа № 7 г.Амурска  
Амурского муниципального района Хабаровского край

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения учителей  
начальных классов  
МБОУ НОШ № 7  
Протокол № 1  
От « 01 » сентября 2016г  
Руководитель МО  
Кузовкина Е. Б. 



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ НОШ №7  
г.Амурска  
Л.Я.Кожухова  
Приказ № 243 - Д  
от 01 сентября 2016года

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
объединения «Азбука выживания»  
социального направления**

Составил:  
учитель физической культуры  
МБОУ НОШ № 7  
Супонин Сергей Александрович

2016 – 2017 учебный год

## **Пояснительная записка**

Организация работы с детьми и подростками в области защиты от чрезвычайных ситуаций и подготовки к автономному существованию человека в природной среде, а также формирование активной позитивной жизненной позиции у подрастающего поколения являются одной из наиболее острых проблем. Современный уровень жизни отдалил человека от естественной среды обитания, сделал его недееспособным в условиях автономии в природной среде. Всё велико ещё число детей, пострадавших в результате различных чрезвычайных и опасных ситуациях природного и техногенного характера.

Дополнительная образовательная программа «Азбука выживания» ориентирована на создание у учащихся правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации. В содержание курса «Азбука выживания» входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла и ОБЖ, которые систематизируют знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в процессе обучения в школе, и способствует выработке у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности.

Содержание программы нацелено на формирование у учащихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности, на приобщение к самостоятельности и взаимопомощи и освоение опыта других людей в условиях автономного существования человека в природной среде. Программа расширяет представление учащихся о поведении в экстремальных ситуациях, что несомненно пригодится ребятам в дальнейшей жизни. Знания и умения полученные на занятиях по программе помогут юношам при прохождении военной службы.

Программа кружка «Азбука выживания» предусматривает проведение занятий с использованием особенностей рельефа местности, прилегающей к учебному заведению и направлена на:

- формирование чувства ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих;

- повышения уровня индивидуальных знаний, позволяющих выживать в условиях автономного пребывания человека в природной среде;

- воспитания у учащихся экологической культуры;

- формирования чувства бережного отношения к природе;

- привития первичных навыков и умений к адаптации в условиях природной среды и действиям при возникновении опасных ситуаций;

- пропаганду здорового образа жизни;

- повышения уровня физической подготовленности.

### **Ожидаемый результат**

В результате изучения курса «Азбука выживания» учащиеся должны:

#### **Знать:**

- правила выживания в условиях автономии в природной среде;

- правила безопасного поведения при возникновении ЧС.

#### **Уметь:**

- грамотно действовать в условиях автономии в природной среде, для обеспечения личной безопасности и безопасности окружающих;

- применять знания по действию при возникновении ЧС.

-использовать полученные знания для избегания попадания в опасные ситуации

Образовательная программа «Азбука выживания» рассчитана на 34 часа для учащихся каждого кадетско-казачьего класса. Срок реализации программы один год.

### Тематическое планирование

№ п/ п	Наименование разделов	классы	
		2	3
1	Автономное существование человека в природной среде	8	8
2	Правила личной гигиены и первая доврачебная помощь	26	26
	Итого	34	34

## Содержание программы

### **1. Автономное существование человека в природной среде (8 часов)**

Добровольная и вынужденная автономия человека в природной среде. Причины попадания в условия вынужденной автономии. Правила выживания в условиях вынужденной автономии. Знания и умения необходимые для выживания в условиях автономии. Экстремальные ситуации в природной среде. Субъективные и объективные опасности в походе. Психологические основы выживания в природных условиях. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

### **2. Правила личной гигиены и первая доврачебная помощь (26 часов)**

Личная гигиена в походе и профилактика заболеваний. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Походная медицинская аптечка. Состав аптечки, перечень и назначение лекарств. Индивидуальная аптечка. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка и хранение лекарственных растений. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Заболевания и травмы, обусловленные участием в походах. Предупреждение и лечение простудных заболеваний, желудочных заболеваний и отравлений. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей и насекомыми. Ушибы, ссадины, порезы. Обработка ран, наложения жгута, способы наложения повязок. Имобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Приёмы и способы транспортировки пострадавших.

## Список литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Амундсен Р. Собрание сочинений 1-5 том, Ленинград, изд. Главсевморпути, 1937.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
6. Арсеньев В.К. В дебрях Уссурийского края. –М.: Моск. рабочий, 1956.
7. Баленко С.В. Школа выживания, Приложение к журналу "Зарубежное военное обозрение, М., часть 1 - 1992, часть 2- 1994 г.
8. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
9. Березина Н., Лисс О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. – М.: Мысль, 1983.
10. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
11. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
12. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
13. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
14. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
15. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. М., "Знание", 1990.
16. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ "Русский раритет", 1993.
17. Выживание. Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев, Минск, ООО "Лазурак", 1996.
18. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
19. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
20. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
21. Губанов И.А., Крылова И.Л., Тихонова В.Л. Дикорастущие полезные растения СССР. М., "Мысль", 1976.
22. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
23. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М., "Лесная промышленность", 1971.
24. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
25. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
26. Клан Я., Ванчур Б., Грибы. Прага, "Артия" 1984.
27. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
28. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТурМО РФ, 1995.
29. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
30. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.

31. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
32. Кублицкий Г. Весь шар земной. М., "Детская литература", 1986.
33. Кук Ф. Мое обретение полюса. М., "Мысль", 1987.
34. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
35. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур Минобразования России, 1997
36. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
37. Лондон Д. Любовь к жизни. Архангельск, Северо-Западное книжное издательство, 1977 г.
38. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
39. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
40. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
41. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
42. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
43. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
44. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
45. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
46. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
47. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение 1991.
48. Параметры риска. Сост. Репин Л., М., "Молодая гвардия", 1987.
49. Пармузин Ю.П. Тайга СССР. М., "Мысль", 1985.
50. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
51. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
52. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
53. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
54. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
55. Справочник путешественника и краеведа. Под. ред. Обручева С.В. том 1 и 2, Гос.издательство географической литературы, 1949-50.
56. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
57. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.

58. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
59. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
60. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
61. Федоров Ф.В. Дикорастущие пищевые растения. Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 1989.
62. Федосеев Г. Смерть меня подождет. М., "Молодая гвардия", 1964.
63. Шибаев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
64. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
65. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
66. Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.
67. Штюмер Ю.А. Общественно-полезная работа самостоятельных туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
68. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
69. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
70. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.



