

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Кинельское управление Министерства образования
Самарской области
ГБОУ СОШ №11 г.Кинеля

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
историко-филологических
дисциплин
Руководитель МО
Топоркова Е.П.
Протокол №1
«29» августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по
УВР
Жирова Л А
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ №11
г.Кинеля
Лозовская О А
Приказ №557-ОД
«29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предпрофильного курса

«Социальное выживание»

для обучающихся 9 классов

КИНЕЛЬ, 2025 год

Пояснительная записка

Жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Людей, обладающих ею, называют сильными. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями.

Программа «Социальное выживание» 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. В содержание курса «Социальное выживание» входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла и ОБЖ, которые систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в процессе обучения в школе, и способствует у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности.

Программа рассчитана на 17 часов в год, 0,5 часа в неделю.

Цели:

- 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:

Воспитательные: 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.

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

Знания, умения и навыки: 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

Особенности программы

Программа в данном возрасте целесообразна, т.к. в школе начинается изучение предмета географии, ОБЖ, биологии, поэтому знания полученные в объединении дополняют базовую школьную информацию.

Ведущие идеи: Оказание социально-педагогической поддержки в развитии и формировании личности обучающихся, возможности раскрыть свой творческий потенциал, в формировании адаптивной личности, способной решать творческие задачи.

Основные принципы программы:

- принцип единства сознания и деятельности;
- принцип наглядности;
- принцип личностной ориентации;
- принцип системности и целостности;
- принцип гуманизма;
- принцип практической направленности

Для проверки знаний, умений и навыков, которые получают обучающиеся при изучении программы «Социальное выживание» используются **такие виды и методы контроля как:**

Входной, направленный на выявление требуемых на начало обучения знаний, даст информацию об уровне подготовки обучающихся. Для этого вида контроля используются методы:

- письменные (анкеты, тесты)
- игры: деловые, имитационные, ролевые.

Текущий, осуществляемый в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях обучающихся. Для этого вида контроля можно использовать такие методы

- устные (фронтальный опрос, беседа)
- письменные (тесты, карточки — задания)- индивидуальные (дифференциация и подбор заданий с учетом особенностей обучающихся)
- наблюдения

Тематический, осуществляемый по мере прохождения темы, раздела и имеющий целью систематизировать знания учащихся. Этот вид контроля подготавливает обучающихся к зачетным занятиям. Здесь можно использовать следующие методы:

- практические (самостоятельная, контрольная работа, выполнение изделий и образцов)
- индивидуальные (творческий проект)
- самоконтроля (самостоятельное нахождение ошибок, анализ, причины неправильного решения познавательной задачи, устранение обнаруженных пробелов).

Итоговый, проводимый в конце четвертой полугодий, всего учебного года. Направлен на определения уровня обученности детей, прочности их знаний и практических умений, определённых прогнозируемыми результатами в конце года. Определяется тестированием и проведением похода..

Результаты освоения курса «Социальное выживание»

В результате изучения курса «Социальное выживание» учащийся должен **знать/ понимать**

- правила выживания в условиях автономии;
- правила поведения в походе, вопросы туризма

- правила выживания при ЧС;
- основы топографии и ориентирования
- иметь представление о местности и природе Самарской области

уметь:

- рационально организовывать свою работу;
- анализировать походную информацию;
- передвигаться по местности в составе группы.
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
- преодолевать естественные препятствия;
- ориентироваться по компасу и карте на местности.
- оказывать медицинскую помощь.

Содержание

Азбука туризма

Введение. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма; особенности пешеходных походов. Нормативы значков "Юный турист России" и "Турист России". Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, принципы формирования туристской группы, изучение отчетов других групп, план-график похода, нормы скорости, классифицирование туристских походов по сложности. Стратегия и тактика туристских походов. Схемы построения маршрутов. Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев. История туризма. Структура туристских органов. Маршрутно-квалификационные комиссии и их функции. Основные нормативные документы по спортивному туризму. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Ориентирование и топография

Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов, как-то: карта, план, кроки, абрис, аэрофотосъемка. Типы карт: общегеографические, топографические, специальные. Масштаб, масштабность карт: мелко-, средне-, крупномасштабные. Определение масштаба, номенклатура, старение карт, генерализация карт. Содержание карты: топографические знаки, масштабы, рамка, зарамочное оформление, поле карты, сетка, магнитное склонение, шкала заложения, условные знаки, топографические знаки. Виды знаков: линейные, фигурные, площадные, пояснительные; масштабные и немасштабные знаки. Группы знаков: дороги, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные и специальные знаки. Сущность ориентирования, из чего складывается ориентирование, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут, отличие азимута от угла, азимутальное кольцо, средства и условия для ориентирования, измерение азимутов, способы ориентирования в

пространстве: по компасу, по звездам, по Солнцу, по Луне, по местным предметам. Ориентирование во времени, определение расстояний.

Основы медицинских знаний

Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении. Бледное и синее утопление. Отличия в оказании первой помощи. Причины смерти при утоплении. Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды, Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание. Уход за больным в походе. Медицинский контроль, его необходимость при подготовке похода и комплектации группы.

Практическое занятие. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута.

Организация питания в походе

Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.

Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки. Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов. "Неприкосновенный запас" продуктов, карманное питание. Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.

Практическое занятие: Разработка пищевой раскладки на поход; способы упаковки продуктов, подготовка продуктов к транспортировке.

Туристическое снаряжение

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Устройство туристской

палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация. Демонстрация снаряжения.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения.

Туристические узлы

Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячья уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

Практические занятия: Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

Туристические биваки

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы, защита от переохлаждения и отморожения. Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения.

Практические занятия: Отработка навыков по разведению костра, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года, постепенный переход от групповой ночевки зимой с костром при полном снаряжении к условиям вынужденной холодной ночевки (одиночество, отсутствие снаряжения и теплых вещей, невозможность разведения костра).

Безопасность туризма

Первичный и плановые (предпоходные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, как-то: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.

Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио переговоров.

Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде, сообщение в ПСС (форма 6-Тур).

Календарно-тематический план

№ П\П	Название раздела, темы	Дата	Общее количество часов
	Азбука туризма.		1
	Введение в туризм. Этика туризма. Законы туристов.		
	Этапы подготовки туристического путешествия. Стратегия и тактика походов.		
	Основные туристические обязанности.		
	Ориентирование и топография		2
	Топографическая карта		
	Ориентирование		
	Работа с компасом и картой		
	Основы медицинских знаний		2
	Гигиена туриста		
	Раны и кровотечения. Основные виды травм		
	Характерные заболевания в походе и их профилактика. Уход за больным в походе.		
	Походная. Групповая и личная аптечки		
	Практическое занятие « <i>Оказание первой помощи при ранениях и травмах</i> »		
	Организация питания в походе		2
	Организация питания в походе: его значения и особенности		
	Пищевая раскладка и ее составление. Требования к раскладке		
	Подготовка, транспортировка и хранение продуктов в походе		
	Практическое занятие « <i>Упаковка и подготовка продуктов к транспортировке в походе</i> »		
	Туристическое снаряжение		3
	Туристическое снаряжение и требование к нему		
	Уход за снаряжением и его ремонт		
	Практические занятия: « <i>Составления перечня для похода</i> », « <i>Постановка палатки</i> », « <i>Укладка рюкзака</i> »		
	Туристические узлы		1
	Назначение и виды туристических узлов		
	Техника вязания узлов		
	Практическое занятие по теме « <i>Туристические узлы</i> »		
	Туристические биваки		2
	Туристические биваки и требования к ним		
	Бивачные работы, принципы организации и проведения		
	Костры и костровое хозяйство		
	Практическое занятие « <i>Типы костров</i> »		
	Безопасность туризма		3
	Инструктаж по ТБ в туристическом походе		
	Обеспечение безопасности в походе и причины аварий.		
	Обзор аварийных ситуаций и их анализ.		
	Поисково – спасательная служба и ее деятельность		
	Сигналы бедствия и взаимодействие со спасателями		
	Экологическая работа в туристическом походе		
	Итоговое занятие. Зачет		1