****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА**

**« Школа выживания »**

10 класс

Разработчик : учитель высшей категории

Важдаева Е.А.

г.Н.Новгород

2020 г.

**Пояснительная записка**

1. **Место курса в образовательном процессе**

Программа элективного курса (курса по выбору для учащихся старших классов) , рассчитанного на 34 часа, ориентирована на перспективу развития профильного обучения в старшем звене школы.

Курс «Школа выживания» является межпредметным: наряду со сведениями по правилам поведения в ЧС, в его содержание входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла.

Направление курса – развивающее. Прежде всего, он ориентирован на создание у школьников правильного представления о личной безопасности, а также на приобретение знаний , умений и навыков в условиях экстремальной ситуации.

1. **Цели и задачи.**

В процессе работы по изучению данного курса решаются следующие задачи:

**- воспитание** у школьников ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства , ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности, к ответственному отношению к природной окружающей среде.

**- развитие** духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и ЧС природного и техногенного характера в современных условиях жизнедеятельности.

**- освоение знаний** о безопасном поведении человека в опасных и ЧС природного, техногенного и социального характера

**- формирование умений** оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, безопасного поведения в опасных и ЧС

**3. Содержание курса**

**Раздел 1. Автономное существование (20 часов)**

 Понятие об автономном существовании человека. Факторы выживания в условиях автономного существования. Обеспечение выживания в условиях автономного существования. Оценка ситуации, принятие решения , разработка плана действия. Ориентирование на местности с помощью компаса, определение азимута, ориентирование по звездам , по природным явлениям. Определение времени дня. Оборудование жилища. Подача сигналов бедствия. Добывание огня и приготовление пищи без кухонной посуды. Питание в условиях автономного существования в различных регионах. Водообеспечение. Профилактика возможных заболеваний с помощью лекарственных трав.

**Раздел 2. Пожарная безопасность (5 часов)**

Причины возникновения пожаров в бытовых условиях. Действия при возникновении пожара дома. Подручные средства пожаротушения. Устройство и правила эксплуатации различных видов огнетушителей. Причины возникновения лесных пожаров , как их избежать. Действия при попадании в зону пожаров в природных условиях.

**Раздел 3. ЧС природного характера нашего региона, действия в этих ситуациях (4 часа)**

Описание опасных природных явлений, характерных для нашего региона, правила поведения при попадании в ЧС природного характера.

**Раздел 4. Психология поведения людей в экстремальных ситуациях (5 часов)**

 Влияние опасных факторов окружающей среды на психику человека. Условия возникновения стрессового состояния. Влияние стресса на поведение человека. Способы преодоления стресса.

 Психофизические основы саморегуляции. Основные приемы саморегуляции. Идеомоторная тренировка. Место идеомоторной тренировки при обучении правилам поведения в жизнеопасных ситуациях.

 Волевая саморегуляция (самовнушение):сущность и содержание. Методика обучения приемам саморегуляции. Групповые и самостоятельные тренировки. Индивидуальные словесные формулы самовнушения.

**Тематическое планирование**

Курс рассчитан на 35/70 ч (1 или 2 ч в неделю).Предлагаемое планирование является примерным: учитель может корректировать содержа-ние уроков и распределение часов на изучение материала в соответствии с уровнем подготовки обучающихся и сферой их интересов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Содержание** | **Количество часов** |
| **35** |
| **Раздел 1. Автономное существование (20 часов, 15/5)** |
| Автономное существование | Понятие об автономном существовании человека. Факторы выживания в условиях автономного существования. Обеспечение выживания в условиях автономного существования. | 1 |
| План действий | Оценка ситуации, принятие решения , разработка плана действия. | 1 |
| Ориентирование | Ориентирование на местности с помощью компаса, определение азимута, ориентирование по звездам , по природным явлениям. Определение времени суток.  | 5 |
| Сигналы бедствия. | Подача сигналов бедствия (схема, подручные средства) | 1 |
| Жилище  | Способы устройства жилища из подручных средств в разное время года.  | 2 |
| Добывание огня | Способы добывания огня, виды костров, разведение и поддержание огня. | 3 |
| Добывание пищи и воды | Питание в условиях автономного существования. Добывание пищи :охота, рыбалка, съедобные грибы, ягоды, растения. Водообеспечение, питьевой режим, добывание воды в различных климатических зонах. | 5 |
| **Раздел 2. Пожарная безопасность (5 часов)** |
| Пожар | Причины возникновения пожаров в бытовых условиях. Действия при возникновении пожара дома. | 1 |
| Средства пожаротушения | Классификация первичных средств пожаротушения и их назначения. Устройство и правила эксплуатации различных видов огнетушителей. Тушение возгорания (водой, песком, огнетушителем). | 3 |
| Природные пожары | Причины возникновения лесных пожаров, как их избежать. Действия при попадании в зону пожаров в природных условиях. | 1 |
| **Раздел 3. ЧС природного характера (4часа)** |
| Действия при ЧС природного характера | Природные ЧС, связанные с земной корой, атмосферными явлениями, связанные с изменением уровня воды и правила действия при них. Характерные природные ЧС нашего региона. | 4 |
| **Раздел 4. Психология поведения людей в экстремальных ситуациях (5 часов)** |
| Психика человека в экстремальных ситуациях | Влияние опасных факторов окружающей среды на психику человека. Условия возникновения стрессового состояния. Влияние стресса на поведение человека. Способы преодоления стресса.   | 2 |
| Саморегуляция | Психофизические основы саморегуляции. Основные приемы саморегуляции. Идеомоторная тренировка. Место идеомоторной тренировки при обучении правилам поведения в жизнеопасных ситуациях. Волевая саморегуляция (самовнушение):сущность и содержание. Методика обучения приемам саморегуляции. Групповые и самостоятельные тренировки. Индивидуальные словесные формулы самовнушения. | 3 |