

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Техно - Школа имени летчика-космонавта СССР,  
дважды Героя Советского Союза В.П. Савиных»  
г. Перми

**ПРИНЯТО**

педагогическим советом

Протокол № 7 от 31.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

 С.В.Каменев

Приказ № 059-08/129-01-414

от «01» сентября 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
**Выживание в экстремальных условиях.**  
для обучающихся кадетских классов

РАЗРАБОТЧИК:

Поспелов Е.А.,

Учитель

ПЕРМЬ, 2023

## I. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Выживание в экстремальных условиях» составлена *в соответствии с нормативными документами:*

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897, с внесенными изменениями (приказ № 1644 от 29.12.2014г., приказ № 1577 от 31.12.2017г.)
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. № 189 «Об утверждении Сан Пин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях», с внесенными изменениями (приказ от 24.11.2015г. № 81)
4. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
5. Степанов П. В. «Программы внеурочной деятельности. Туристскокраеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность» / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — М.: Просвещение, 2018.

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Туризм - это не только средство физического и прикладного воспитания. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др.

Походы и занятия спортивным ориентированием на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества. Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как школьного туризма, так и спортивного ориентирования. Занятия в кружке содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в городских соревнованиях по спортивному ориентированию, экологических акциях и пропагандировать экологическую культуру среди

местного населения. Программа по внеурочной деятельности «Выживание в экстремальных ситуациях» предназначена для учащихся кадетских классов.

Срок реализации программы – 1 год.

**Целью** программы является формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

**Задачи** программы:

**1. В области образования:**

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

**2. В области воспитания:**

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

**3. В области физической подготовки:**

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

**II. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные** результаты освоения программы внеурочной деятельности: •

воспитание гражданственности, патриотизма, уважительного отношения к правам, свободам и обязанностям человека;

- развитие таких качеств, как воля, целеустремлённость, креативность, инициативность, эмпатия, трудолюбие, дисциплинированность, умения управлять своими эмоциями;
- воспитание нравственных чувств и этического сознания;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, гражданской позиции; к истории,

культуре, традициям народов России; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной

жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- развитие умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- развитие способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

**Метапредметные** результаты освоения внеурочной деятельности «Юный турист»:

*Регулятивные УУД:*

- понимать цель выполняемых действий;
- проговаривать и осуществлять последовательность действий;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.

*Познавательные УУД:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя учебные пособия, интернет-ресурсы;
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- анализировать полученную информацию;

- устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы;
- создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

*Коммуникативные УУД:*

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение адекватно и осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации: для отображения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции);
- развитие умения планировать своё речевое и неречевое поведение;
- развитие коммуникативной компетенции, включая умение взаимодействовать с окружающими, выполняя разные социальные роли.

### **Предметные результаты и критерии их оценки.**

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

По завершении обучения кружковцы должны *знать*:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;

- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
  - основные исторические и географические сведения о родном крае;
  - различные способы ориентирования на местности. *уметь:*
  - передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
  - преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
  - ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
  - организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
  - уметь правильно применять туристские узлы;
  - уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
  - оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
  - организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
    - оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

### **III. Формы организации занятий:**

1. Активные: участие в туристических слетах, соревнованиях.
2. Полуактивные: практические занятия в помещениях и на местности.
3. Пассивные: лекции, беседы, просмотр видеофильмов.

### **IV. Содержание внеурочной деятельности**

<b>Тема</b>	<b>Основное содержание по темам</b>
<b>Вводное занятие</b>	Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.
<b>Безопасность юного туриста</b>	Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоёмов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнём. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила общения с местными жителями.

<p><b>Быт юного туриста</b></p>	<p>Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.</p> <p><b>Личное снаряжение.</b> Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, укладка рюкзаков разного типа, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.</p> <p><b>Групповое снаряжение.</b> Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Установка палаток разного типа. Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке.</p> <p>Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Особенности снаряжения для зимнего похода. Документы, инструменты, основная и</p>
---------------------------------	---

	<p>вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари.</p> <p>Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и за столом. Трудовая этика туриста. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе.</p>
<b>Кухня юного туриста</b>	<p>Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи.</p>
<b>Гигиена туриста</b>	<p>Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.</p> <p>Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Признаки заболеваний и травм.</p> <p>Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение</p>



	<p>накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.</p>
--	---

## V. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие. Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий.	1
2	Личное снаряжение.	1
3	Специальное снаряжение туристов. Преодоление препятствий. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Вертикальный маятник. Блок этапов: подъем – спуск. Переправа по бревну.	1
4	Узлы и их применение в туризме. Узлы: булинь, грейпвайн, австрийский проводник.	1
5	Узлы: штык, двойной проводник, встречный.	1
6	Отработка навыков завязывания туристских узлов.	1
	Итого:	6

## **VI. Список литературы**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе – М., 1997
2. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., Просвещение, 1973
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии – М., ЦДЮТ, 1997
4. Первая помощь в экстремальных ситуациях. – М., МВД России, 2000
5. Российская электронная школа
6. Рыжавский Г. Я. Биваки. – М., ЦДЮТур. 1995
7. Самойленко А.А. Учебное пособие «Теория, методика и практика детскоюношеского туризма» – Краснодар, 2011
8. Степанов П. В. «Программы внеурочной деятельности. Туристскокраеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность» / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — М.: Просвещение, 2011
9. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. – М., ВЛАДОС, 2000
10. Тыкул В.И. «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.