

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Кировского района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ № 481

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом ГБОУ СОШ №
481

Дахина Е.О.
Протокол № 7 от «29»
августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Председателем МО
учителей
естественнонаучных
дисциплин

Попова С.П.
Протокол № 3 от «27»
августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ
№ 481

Григорьева И.А.
Приказ № 98-од от «29»
августа 2025 г.

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Учимся для жизни»

Составитель программы – Попова Светлана Петровна,
учитель высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург
2025 год

Пояснительная записка.

Человек постоянно подвергается воздействию различного рода опасностей: в быту, на производстве, в пути, на отдыхе и в других условиях. Не проходит дня, чтобы средства массовой информации не сообщили об очередной аварии, катастрофе, стихийном бедствии или криминальном происшествии, повлекшим за собой гибель людей или громадный материальный ущерб. Мы очень часто думаем, что причины наших бедствий скорее в невезении, в трагических стечениях обстоятельств или просто в несчастливых совпадениях. Но каждодневная жизнь свидетельствует об обратном: чаще всего мы сами виноваты в своих несчастиях, когда по тем или иным причинам что-то не учитываем, не предусматриваем, а чаще, просто пренебрегаем элементарными правилами самосохранения. Чтобы быть готовыми к встрече с такими ситуациями, не растеряться в трудную минуту, чтобы не поддаваться панике, необходимо себя, да и других людей подготовить к адаптации в любых экстремальных ситуациях. В общем образовании роль гаранта в подготовке ребенка к различным экстремальным ситуациям отведена предмету «Основы безопасности и защиты Родины». В дополнительном образовании этим гарантом может стать движение «Учимся для жизни».

Программа «Учимся для жизни» призвана обогатить объем знаний, умений и навыков детей в вопросах выживания в экстремальных условиях, само- и взаимопомощи, популяризовать здоровый и безопасный образ жизни, способствовать их личностному росту и обретению социальной позиции и социальной защиты.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» воспитание рассматривается как целенаправленная деятельность, осуществляемая в системе образования, ориентированная на создание условий для развития духовности учащихся, оказание им помощи в жизненном самоопределении, нравственном, гражданском и профессиональном становлении, создание условий для самореализации личности.

Данная Программа многопрофильна и предназначена для ребят увлекающихся различными направлениями деятельности, она включает в себя: туризм, ориентирование, медицину, действия в условиях ЧС природного и техногенного характера, гражданскую оборону и т. д.

Учебный план предусматривает теоретическую, техническую, психологическую, и профессиональную подготовку.

Одним из основных показателей реализации Программы является участие ребят в различных соревнованиях, слетах и т. д. Ребенок учится понимать необходимость успеха для себя и создавать ситуации успеха для других. Программы соревнований, как правило, состоящие из большого числа различных конкурсов, представляют собой разнообразие дел, в которых может проявить себя каждый подросток, и являются своеобразным педагогическим проектированием недостающих зон развития каждого ребенка в различных видах деятельности. Участие в соревнованиях позволяет ребенку сформировать адекватную самооценку, развить волевые качества, самоопределившись в мире увлечений и профессий, продемонстрировать свои знания, умения и навыки, воспитать эстетический вкус, развить коммуникативные способности, приобрести навык совместной деятельности.

Программа представляет собой систематизированное и последовательное изложение целей, задач, принципов, направлений, форм, методов и т. д., все направления работы органически связаны между собой.

Нормативно-правовая и документальная основа Программы:

Конвенция о правах ребенка;

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного

общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 №254;
Программа развития ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга 2021-2026гг.;
Основная образовательная программа ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга;
Выписка из основной образовательной программы ГБОУ СОШ 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга на 2025-2026 учебный год

Цели и задачи программы.

Цель:

Создание условий для формирования личности **безопасного типа** способной к дальнейшему процессу самопознания, самовоспитания, самосовершенствования, самоспасения и спасения других.

Задачи:

подготовить учащихся к действиям в различных экстремальных ситуациях;
формировать стремление к здоровому образу жизни;
формировать практические навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях;
формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
совершенствовать морально-психологическое состояние и физическое развитие подростков;
популяризовать Всероссийское движение «Школа безопасности».

Базовые принципы Программы.

Принцип актуальности

Ориентированность на решение наиболее значимых проблем безопасного существования средствами конкретной профильной Программы.

Принцип целостности

Отражение в Программе целостной и последовательной системы мер по достижению поставленной цели, взаимосвязь всех ее организационных, содержательных и процессуальных компонентов.

Принцип гуманистической направленности

Отношение к ребенку как к высшей ценности, утверждающей его право на свободу, творчество, счастье, самоопределяемое развитие и проявление собственных духовных и физических сил.

Принцип культуросообразности

Осуществление воспитания в соответствии с культурным наследием, сложившимся в обществе.

Принцип природосообразности

Учет половозрастных особенностей, наследственных факторов, физиологических и биологических особенностей детей.

Принцип новизны

Оригинальность, необычность Программы, предлагаемых учебных и воспитательных форм.

Принцип системности

Взаимосвязь процессов воспитания и самовоспитания, формирования и развития личности в коллективе и т. д.

Принцип управления

Базирование на понятиях: планирование, организация, стимулирование, учет и контроль, обратная связь, анализ.

Принцип информативности

Поиск, использование и передача информации с целью развития Программы.

Принцип связи теории с практикой

Практика - критерий истины, источник познавательной деятельности и область приложения результатов обучения.

Принцип единства воспитательных воздействий

Совместная деятельность педагогов, общественных институтов и семьи по воспитанию подрастающего поколения.

Основной принцип - не навредить ребенку!

Методы обучения и воспитания.

Для успешной реализации Программы следует использовать следующие методы:

Методы обучения:

- работа в группах;
- индивидуальные консультации;
- наглядность;
- практика;
- использование информационно компьютерных технологий;
- решение проблемных ситуаций;
- рефлексия.

Методы воспитания:

формирование сознания личности;

организация деятельности и формирование опыта общественного поведения;

стимулирование поведения и деятельности.

Виды предполагаемой деятельности:

- предметная;
- игровая;
- досуговая;
- организаторская;
- трудовая;
- спортивно-оздоровительная;
- аналитическая;
- учебная и др.

Все виды деятельности направлены на решение поставленных задач.

В процессе изучения программы «Учимся для жизни» обучающиеся овладеют универсальными учебными действиями (УУД): личностными, регулятивными, познавательными, коммуникативными. Каждый модуль программы раскрывает возможность для формирования УУД, определяемые его функцией и его предметным содержанием.

Личностные результаты: умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения и ориентацию в социальных ролях; организация учащимися своей деятельности: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция; социальная компетентность и сознательная ориентация учащихся на позиции других людей (прежде всего, партнера по общению или деятельности), умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Метапредметные результаты: самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера; поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; структурирование знаний; умение адекватно, осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной речи; рефлексия; способность и умение учащихся производить *простые* логические действия

(анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, доказательство, вывод аналогий и др.)

Предметные результаты: • сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, знание универсальных правил безопасного поведения, готовность применять их на практике, используя освоенные знания и умения, освоение основ проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков;

- знание правил дорожного движения, пожарной безопасности, безопасного поведения в быту, транспорте, в общественных местах, на природе и умение применять их в поведении;
- сформированность представлений о порядке действий при возникновении чрезвычайных ситуаций в быту, транспорте, в общественных местах, на природе; умение оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасных и чрезвычайных ситуациях, с учетом реальных условий и возможностей;
- освоение основ медицинских знаний и владение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях; сформированность социально ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесения иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;
- сформированность представлений о правилах безопасного поведения в социуме.

Критерии эффективности Программы.

Основными критериями оценки эффективности учебно-воспитательного процесса Программы являются:

практическо-результативный

определяет действенность учебно-воспитательного процесса в плане обеспечения реального влияния на подрастающее поколение, после чего в его деятельности происходят конкретные позитивные изменения.

оптимально-деятельностный

определяет соответствие задач, содержание, форм, средств воспитания и обучения интересам и особенностям современной молодежи.

реализационно-целевой

определяет готовность ребенка правильно ставить и творчески решать конкретные задачи, находить конкретные пути для достижения поставленных целей.

Предполагаемые результаты реализации Программы.

Моральная и физическая готовность учащихся к действиям в различных экстремальных ситуациях;

приобретение практических навыков поведения в экстремальных ситуациях;

сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;

устойчивое морально-психологическое состояние и физическое развитие подростков.

самореализация участников Программы;

возможное самоопределение участников Программы в выборе будущей профессии.

Программа является модульной и состоит из 7 модулей: «Пожарная безопасность», «Доврачебная помощь», «Техника преодоления естественных препятствий», «Ориентирование и топография», «Строевая подготовка», «Поисково-спасательные работы», «Безопасная дорога» общим объемом 34 ч. Программа рассчитана для учащихся 7-х классов, 1 час в неделю, по 34 часа.

Учебно-тематический план

№	Название модуля	Количество часов
1	«Пожарная безопасность»	6
2	«Доврачебная помощь»	10
3	«Техника преодоления естественных препятствий»	4
4	«Ориентирование и топография»	3
5	«Строевая подготовка»	5
6	«Поисково-спасательные работы»	2
7	«Безопасная дорога»	3
	Итоговое занятие	1
	Итого	34

Содержание курса

«Пожарная безопасность» (6 часов)

Опасные факторы пожара, их воздействие на людей. Меры пожарной безопасности в быту. Правила безопасного поведения при пожаре в многоквартирном доме. Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими. Знаки пожарной безопасности. История пожарной охраны в России.

«Доврачебная помощь» (10 часов)

Причины ранений. Понятие о ране. Признаки закрытых повреждений. Правила оказания первой помощи при различных видах ран. Виды кровотечений. Основные способы временной остановки кровотечения. Правила наложения кровоостанавливающего жгута и давящей повязки. Первая помощь при кровотечении из носа. Правила наложения повязок. Разновидности повязок и их характеристика. Понятие о переломе. Виды и характеристика переломов, первая помощь при травме кости. Способы наложения шин. Принципы и способы транспортировки пострадавших. Порядок применения способов транспортировки пострадавших в зависимости от места перелома.

«Техника преодоления естественных препятствий» (4 часа)

Техника движения и преодоления естественных препятствий. Страховка и само страховка. Узлы. Техника вязания узлов.

«Ориентирование и топография» (3 часа)

Компас, правила пользования им. Азимут снятие азимута с карты. Движение через промежуточные ориентиры.

«Строевая подготовка» (5 часов)

Построение в одну и две шеренги. Повороты на месте. Движение в строю. Выполнение приветствия. Вынос и передача знамени.

«Поисково-спасательные работы» (2 часа)

Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ. Виды сигналов бедствия.

«Безопасная дорога» (3 часа)

Правила дорожного движения. Мой друг велосипед. Правила езды на велосипеде.

Перечень учебно-методического обеспечения

Основы безопасности жизнедеятельности: 8-й класс: учебник; 3-е издание, переработанное Хренников Б.О., Гололобов Н.В., Лыняная Л.И. и др.; под редакцией Егорова С.Н. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Поляков В. В., Кузнецов М. И., Марков В. В. Латчук В. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс:— М.: Дрофа.

Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (выпуск 1, 2, 3). – М.: Папирус,

Волович В. Г. человек в экстремальных условиях среды.- М.: Мысль

Волович В. Г. С природой один на один. - М.: Воениздат

Волович В. Г. Академия выживания.- М.: Технополус

Выживание в экстремальных условиях. -М.: ИПЦ «Русский раритет»

Волков Б. Н. Волков Н. Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы: методическое пособие.- М.: ЦРИБ «Турист»
Гостюшин А. В. Шубина С. И. Азбука выживания.- М.: Знание
Гостюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций.- М.: Зеркало
Дрогов И. А. программа объединения «Юные туристы – спасатели», М.: ЦДЮТиК
Костродуб А. А. Медицинский справочник туриста.- М.: ЦРИБ «Турист»
Маслов А. Г., Константинов Ю.С., Латчук В. Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия
Нарицын Н. Азбука психологической безопасности. - М.: Изд. «Русский журнал»
Палкевич Я. Е. Выживание в городе. Выживание на море. – М.: Карвет
Самыгин О. П., Столяренко Л. Д., Турчина Н. Ю., Шевченко В. А. Школа выживания: обеспечение безопасности жизнедеятельности.- Ростов - на - Дону, Феникс
Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях в экстремальных ситуациях.- М.: ФиС
Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях.- М.: Образование
Элбакян Н. Р. Организация поисково-спасательных работ в горах: методические рекомендации.- М.: ЦРИБ «Турист»

Оборудование и приборы

Компьютер

Средства телекоммуникации (электронная почта, локальная школьная сеть, выход в Интернет)

Мультимедийный проектор

Противогаз ГП-5, ГП-7

Компасы;

Карты спортивные, физические, административные, туристские;

Аптечка;

Противогазы;

Информационные средства поддержки образовательного процесса.

Power Point Presentation (Ppt):

- автономное существование человека в природе
- ЧС техногенного характера
- ЧС социального характера
- ГО
- основы медицинских знаний и здорового образа жизни
- дорожная безопасность
- безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях
- строевая подготовка

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока (тип урока)	кол	часов	Сроки изучения		Планируемые результаты обучения
		По гос прогр	По раб прогр	Планируе мые	Фактичес кие	
1	Опасные факторы пожара, их воздействие на людей	1	1			Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения пожаров. Отработка практических навыков. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения предложенной ситуации. Формирование осознанной модели поведения связанной с предотвращением пожаров, принятие осознано правил поведения при пожаре, моделирование психологического состояния при пожаре.
2	Меры пожарной безопасности в быту	1	1			
3	Правила безопасного поведения при пожаре в многоквартирном доме.	1	1			
4	Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими.	1	1			
5	Знаки пожарной безопасности.	1	1			
6	История пожарной охраны в России.	1	1			
7	Содержание аптечки	1	1			<i>Различать</i> действия по возможности оказывать первую помощь. Отработка практических навыков. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения оказания первой помощи. Осознание важности совокупности полученных знаний. Соотносить свои возможности с реальными условиями. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, находить новые решения и способы их улучшения
8	Первая помощь при пожаре	1	1			
9	Первая помощь при ожогах	1	1			
10	Первая помощь при ранениях	1	1			
11	Первая помощь при переломах	1	1			
12	Повязки на руку	1	1			
13	Повязки на ногу	1	1			
14	Повязки на голову	1	1			
15	Способы переноски пострадавших	1	1			
16	Лекарственные растения	1	1			
17	Техника движения и преодоления естественных препятствий.	1	1			Формирование качеств личности (эмоциональную устойчивость, смелость, решительность, готовность к перегрузкам, умение действовать в условиях физического и психологического напряжения)

18	Узлы.	1	1			
19	Техника вязания узлов.	1	1			
20	Страховка и самостраховка.	1	1			
21	Компас, правила пользования им	1	1			Умение слушать, воспринимать информацию. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
22	Азимут снятие азимута с карты.	1	1			
23	Движение через промежуточные ориентиры.	1	1			
24	Построение в одну и две шеренги.	1	1			Организовывать самостоятельную деятельность; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
25	Повороты на месте.	1	1			
26	Движение в строю.	1	1			
27	Выполнение приветствия.	1	1			Осознание важности совокупности полученных знаний. Соотносить свои возможности с реальными условиями.
28	Вынос и передача знамени.	1	1			
29	Основы безопасного ведения поисково-спасательных работ.	1	1			
30	Виды сигналов бедствия.	1	1			Овладеть знаниями и практическими умениями перехода и ориентирования на мест во время перехода на регулируемом и нерегулируемом перекрестках. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Развиваем умения извлекать информацию из схем, иллюстраций, текстов. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе знаний о ППД.
31	Правила дорожного движения.	1	1			
32	Мой друг велосипед.	1	1			
33	Правила езды на велосипеде	1	1			
34	Итоговое занятие	1	1			