

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Чувашской Республики
Администрация Батыревского муниципального округа
МБОУ «Алманчиковская ООШ» Батыревского муниципального округа
Чувашской Республики

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
Протокол № 1
от «31» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
_____ Хадарова Л.В.
Приказ № 72-ОД
от «31» августа 2023 года

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Моя безопасность»
для 1-4 классов

село Алманчиково

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы безопасности жизнедеятельности» составлена на основе авторской программы «Основы безопасности жизнедеятельности» (авторы: Л.П.Анастасова, П.В.Ижевский, Н.В. Иванова) для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений в соответствии с требованиями Федеральных законов «Об образовании в Российской Федерации», «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера», «Об охране окружающей среды», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», «О гражданской обороне».

В настоящее время возрастает роль и ответственность системы образования в деле подготовки населения в области безопасности жизнедеятельности и выработки у граждан Российской Федерации привычек здорового образа жизни. Только через образование можно обеспечить повышение уровня культуры всего населения страны в области безопасности жизнедеятельности и добиться снижения отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства.

Изучение данного курса в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- воспитание у обучаемых ответственности за личную безопасность, безопасность общества; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности и общества;
- развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного.

Рабочая программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетами для внеурочной деятельности «Уроки безопасности» на этапе начального общего образования являются:

- использование для познания окружающего мира различных методов наблюдения и моделирования;
- выделение характерных причинно-следственных связей;
- творческое решение учебных и практических задач;
- сравнение, сопоставление, классификация, ранжирование объектов по одному или нескольким предложенным основаниям, критериям; самостоятельное выполнение различных творческих работ, участие в проектной деятельности;
- использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- самостоятельная организация учебной деятельности; оценивание своего поведения, черт своего характера, своего физического и эмоционального состояния;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- использование своих прав и выполнение своих обязанностей как гражданина, члена общества и учебного коллектива.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Для обеспечения преемственности в процессе получения знаний, восстановления непрерывности обучения основным вопросам обеспечения безопасности жизнедеятельности необходимо расширение содержания учебного предмета «Окружающий мир» по отдельным темам или введение курса внеурочной деятельности.

Особое значение данного курса заключается в формировании у детей 6,5 – 11 лет целостного системного представления об опасных ситуациях, о собственной безопасности, мерах защиты и основах здорового образа жизни.

Программа построена с учётом уровня подготовки и общего развития обучающихся начальной школы и включает в себя основные, наиболее часто встречающиеся опасные ситуации дома, на улице, в школе, в природных условиях.

При отборе содержания курса учитываются основные дидактические принципы: **научности, доступности, систематичности, последовательности.**

Ведущим из них является принцип научности. **Исследовательский уровень** осуществляется за счет работы обучающихся с научно – популярной литературой доступного уровня, энциклопедиями, справочниками, материалами Интернет.

Методы обучения: словесно – наглядно — практический, исследовательский, эвристический, проблемно — поисковый.

Формы беседа, рассказ, работа с дидактическим материалом, выполнение практических работ, просмотры тематических видеосюжетов, викторины, конкурсы, изучение в реальной обстановке возможных в повседневной жизни опасных ситуаций, проектная и исследовательская деятельность обучающихся.

ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа курса «Моя безопасность» рассчитана на 135 часов. На изучение данного курса в каждом классе отводится 1 час в неделю: в 1 классе — 33 ч в год, во 2—4 классах — по 34 ч в год.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

В основе учебно-воспитательного процесса лежат следующие ценности курса

- формирование доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- формирование потребности в соблюдении здорового образа жизни;
- формирование навыков культуры поведения на дорогах, в транспорте, общественных местах, безопасного поведения в природе, нравственного выбора и ответственности человека в отношении к самому себе и окружающим людям;
- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Результаты изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» направлены на формирование знаний и умений, востребованных в повседневной жизни, позволяющих адекватно воспринимать окружающий мир, предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать.

Ожидаемый результат обучения по данной программе в наиболее общем виде может быть сформулирован как способность обучающихся правильно действовать в опасных и чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера.

Личностные

Самоопределение:

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- осознание ответственности человека за общее благополучие,
- гуманистическое сознание,
- социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам,
- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.

Смыслообразование:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий,
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

Нравственно-этическая ориентация:

- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость,

Познавательные УУД

Общеучебные:

- использовать общие приёмы решения задач; - выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- ставить и формулировать проблемы;
- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера;
- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов

Знаково-символические:

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;

Информационные:

- поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);
- обработка информации
- анализ информации;
- передача информации (устным, письменным, цифровым способами);
- оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности).

Логические:

- подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;
- синтез;
- сравнение,
- классификация по заданным критериям;
- установление аналогий;
- установление причинно-следственных связей;
- построение рассуждения;
- обобщение.

Оценка:

- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения;
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

Саморегуляция:

- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;

Коммуникативные УУД

Инициативное сотрудничество:

- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач,
- ставить вопросы,

- обращаться за помощью,
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;

Планирование учебного сотрудничества:

- определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

Взаимодействие:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы;
- строить понятные для партнёра высказывания;
- строить монологичное высказывание;
- вести устный и письменный диалог в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- слушать собеседника;

Управление коммуникацией:

- определять общую цель и пути ее достижения;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Регулятивные УУД

Целеполагание:

- формулировать и удерживать учебную задачу;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Планирование:

- применять установленные правила в планировании способа решения;
- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- составлять план и последовательность действий;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности

Учебные действия:

- использовать речь для регуляции своего действия

Прогнозирование: - предвосхищать результат

Контроль: - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;

- использовать установленные правила в контроле способа решения

Коррекция:

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.

К концу 1 класса учащиеся должны знать:

- общие понятия опасности и чрезвычайной ситуации.
- что такое авария на производстве, экологическая катастрофа, стихийное бедствие;
- основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Режим дня, необходимые условия, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья. Как ухаживать за своим телом;
- основные виды травм у детей.
- что такое первая медицинская помощь (на примере ожога). Как уберечься от порезов и ожогов;

- общие правила оказания первой медицинской помощи при порезах, ожогах, укусах насекомых, кровотечениях;
- источники возможной опасности и опасные ситуации, которые могут возникнуть дома;
- опасные ситуации, которые могут возникнуть при контактах с незнакомыми людьми;
- наиболее безопасный путь в школу и домой;
- правила перехода дороги; правила перехода дороги при высадке из транспортного средства;
- правила безопасного поведения на улицах и дорогах; где можно и где нельзя играть;
- правила безопасного поведения при возникновении пожара в доме;
- влияние на здоровье человека температуры окружающего воздуха и погодных условий (ветер, дождь, снег);
- что значит одеться по сезону, правила поведения;
- чистый воздух, его значение для здоровья человека, причины загрязнения воздуха;
- правила безопасного поведения в парках, скверах, в лесу, понятие об ориентировке на местности;
- опасные животные и насекомые; правила безопасного поведения и меры защиты.

Практическая работа: к концу 1 класса учащиеся должны уметь:

- составить распорядок дня. Ухаживать за полостью рта, руками, ногами;
- оказать медицинскую помощь при порезах, ожогах, укусах насекомых, первую медицинскую помощь при небольших кровотечениях, ожогах;
- безопасно общаться с незнакомыми людьми на улице, в подъезде дома, по телефону;
- выбрать наиболее безопасный путь в школу и домой;
- правильно переходить дорогу, перекресток;
- различать сигналы светофора и регулировщика;
- правильно переходить дорогу при высадке из транспортного средства; принять безопасную позу при аварийной ситуации в транспорте;
- самостоятельно одеться по сезону;
- самостоятельно ориентироваться и правильно вести себя в парках, скверах, в лесу;
- правильно вести себя при встрече с животными и насекомыми (пчелами, осами).
- оказать первую медицинскую помощь при укусах насекомых.

К концу 2 класса учащиеся должны знать:

- чем опасны водоемы зимой, какие меры предосторожности следует принять при движении по льду водоемов;
- правила поведения на пляже, правила купания в оборудованных и необорудованных местах;
- правила безопасного поведения в лесу, в поле;
- возможные опасные ситуации при движении по открытой местности: ориентирование,
- правила поведения во время дождя, грозы, снегопада и др.;
- ядовитые растения, грибы, ягоды;
- правила поведения при встрече с опасными животными и насекомыми;
- от чего зависит наше здоровье;
- как живет наш организм;
- наши органы: головной мозг, нервы, глаза, уши, зубы, мышцы, кости и суставы; сердце и кровеносные сосуды, желудок и кишечник;
- что такое неинфекционные заболевания, их связь с образом жизни.
- избыточный вес; травмы, порезы, ссадины и царапины. Отравления. Их причины и признаки;
- какими бывают чрезвычайные ситуации. Чрезвычайные ситуации природного происхождения.
- наводнения, причины наводнений;
- как оповещают население о чрезвычайных ситуациях. Что необходимо сделать по сигналу «Внимание всем!».

Практическая работа: к концу 2 класса учащиеся должны уметь:

- правильно перейти водоем по льду;
- правильно вести себя на пляже.
- ориентироваться в лесу.
- уметь вести себя на реке зимой;
- правильно вести себя при встрече с опасными животными и насекомыми, защищаться от них;
- распознать отравление и оказать первую помощь при отравлении грибами;
- оказать первую помощь при царапине, ссадине, порезе, при небольшом ожоге или обморожении;
- действовать по сигналу «Внимание всем!».

К концу 3 класса учащиеся должны знать:

- правила движения пешеходов по дорогам, различать право- и левостороннее движение;
- виды транспортных средств, сигналы, подаваемые водителями транспортных средств;
- скорость движения городского транспорта, тормозной путь в зависимости от состояния дороги;
- правила движения пешеходов по загородной дороге;
- обязанности пассажиров;
- правила посадки в транспортное средство и высадки из него;
- правила поведения при возникновении пожара в общественных местах, в общественном транспорте;
- меры безопасности при пользовании в быту предметами бытовой химии, электрическими и газовыми приборами, печным отоплением;
- признаки отравления угарным газом, меры профилактики отравлений;
- правила обеспечения сохранности личных вещей; особенности поведения с незнакомыми людьми;
- как оповещают население о чрезвычайных ситуациях;
- о чрезвычайных ситуациях природного и антропогенного происхождения:
 - ураган, буря, смерч (примеры, последствия);
 - лесной пожар. Действия по его предупреждению.

Практическая работа: к концу 3 класса учащиеся должны уметь:

- переходить дорогу, перекресток. Различать сигналы светофора и регулировщика, сигналы, подаваемые водителями транспортных средств;
- оценить скорость движения городского транспорта, состояние дороги и тормозной путь;
- правильно садиться в общественный транспорт и выходить из него;
- двигаться по загородной дороге, в том числе группой;
- правильно вести себя при возникновении пожара в общественных местах или в общественном транспорте;
- разговаривать с незнакомыми людьми при звонке в дверь или по телефону;
- соблюдать меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии, электрическими, газовыми приборами и печным отоплением;
- оказать первую помощь при отравлении угарным газом;
- действовать при обнаружении возгорания в лесу, в поле.

К концу 4 класса учащиеся должны знать:

- правила перехода дороги;
- правила движения на велосипедах;

- правила безопасного поведения при следовании железнодорожным транспортом, обязанности пассажира;
- основные правила поведения на воде, при купании, отдыхе у воды, катании на лодке. Способы и средства спасания утопающих. Основные спасательные средства;
- как ориентироваться на местности. Как организовать безопасную переправу через водную преграду;
- меры пожарной безопасности при разведении костра;
- когда следует вызывать «скорую помощь» и каков порядок ее вызова;
- основные понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»;
- факторы, отрицательно влияющие на состояние здоровья (курение, алкоголь, токсикомания).

К концу 4 класса учащиеся должны уметь:

- правильно переходить дорогу, перекресток;
- ориентироваться на местности: определять стороны горизонта по компасу и местным предметам, определять расстояние по карте и местности, организовать безопасную переправу через небольшой ручей или канаву, завязать 1—2 вида узлов, развести и погасить костер;
- вызвать «скорую помощь», оказать первую медицинскую помощь при порезах и ссадинах, ушибе, небольшом ожоге, при попадании инородного тела в глаз, ухо или нос, при укусах насекомых, собак, кошек, при кровотечении из носа;
- оказать первую медицинскую помощь при травме опорно-двигательного аппарата (кистей рук, бедра, колена).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 1 КЛАСС

I. Защита человека в чрезвычайных ситуациях

1.1. Чрезвычайные ситуации. Общие понятия

Общие понятия опасности и чрезвычайной ситуации. Авария на производстве, экологическая катастрофа, стихийное бедствие.

II. Основы здорового образа жизни

2.1. Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни»

Режим дня первоклассника, необходимые условия, обеспечивающие сохранение и укрепление его здоровья, умственная и физическая работоспособность, нарушение режима дня, профилактика переутомления.

2.2. Основы личной гигиены

Умывание и купание. Как ухаживать за своим телом.

III. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи

3.1. Основные виды травм у детей младшего школьного возраста

Ожоги. Как уберечься от ожогов.

3.2. Оказание медицинской помощи при порезах, ожогах, укусах насекомых

Первая медицинская помощь при кровотечениях, ожогах, укусах насекомых.

IV. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения

учащихся

4.1. Безопасное поведение дома

Возможные опасности и опасные ситуации, которые могут возникнуть дома. Их профилактика. Как вести себя, когда ты дома один. Не торопись быть взрослым.

Электричество и газ как источники возможной опасности.

Лекарства и средства бытовой химии как источники опасности.

«Опасная высота» — опасности, возникающие при нарушении правил поведения в жилище, на балконах и лестничных клетках.

4.2. Пожарная безопасность и поведение при пожаре

Огонь и человек. Причина возникновения пожаров в доме. Дым и его опасность. Правила безопасного поведения при возникновении пожара в доме.

4.3. Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера

Опасные ситуации, которые могут возникнуть при контактах с незнакомыми людьми. Правила безопасного общения с незнакомыми людьми на улице, в подъезде дома, по телефону, в случае если незнакомый человек стучится или звонит в дверь. Где можно и где нельзя играть.

4.4. Безопасное поведение на улицах и дорогах

Наиболее безопасный путь в школу и домой. Правила перехода дорог. Движение пешеходов. Дорожные знаки. Сигналы светофора и регулировщика.

Мы — пассажиры, обязанности пассажира. Безопасная поза при аварийной ситуации в транспорте.

4.5. Безопасное поведение на природе

Температура окружающего воздуха, ее влияние на здоровье человека. Одежда по сезону. Погодные условия (ветер, дождь, снег), правила поведения.

2 КЛАСС

I. Защита человека в чрезвычайных ситуациях

1.1. Чрезвычайные ситуации

Какими бывают чрезвычайные ситуации. Чрезвычайные ситуации природного происхождения. Наводнения, причины наводнений. Мероприятия по защите от наводнений.

1.2. Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения

Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях.

Сигнал «Внимание всем!». Что необходимо сделать по сигналу «Внимание всем!».

II. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи

2.1. Болезни, их причины и связь с образом жизни

От чего зависит наше здоровье. Как живет наш организм, из чего состоит тело человека.

Наши органы: головной мозг, нервы, глаза, уши, зубы, мышцы, кости и суставы; сердце и кровеносные сосуды, желудок и кишечник. Органы дыхания.

Болезни и их возможные причины. Пути передачи инфекционных заболеваний.

Заноза, кровотечение, укус, ушиб.

2.2. Первая медицинская помощь при отравлении пищевыми продуктами

Отравления. Причины отравлений. Признаки отравлений. Первая помощь при отравлении грибами.

III. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся

3.1. Безопасное поведение на воде

Чем опасны водоемы зимой. Меры предосторожности при движении по льду водоемов.

Правила купания в оборудованных и необорудованных местах. Правила поведения на пляже.

Уроки плавания:

— подготовительные упражнения для освоения в воде;

— техника спортивного плавания «кроль на груди».

3.2. Безопасное поведение на природе. Нарушение экологического равновесия в местах проживания, правила поведения

Чистый воздух, его значение для здоровья человека, причины загрязнения.

Правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоема. Как ориентироваться в лесу. Как вести себя на реке зимой.

Опасные ситуации в природе: дождь, гроза, снегопад и др. Ориентирование. Правила поведения.

Ядовитые растения, грибы, ягоды, меры безопасности.

Опасные животные и насекомые. Правила поведения при встрече с опасными животными и насекомыми, меры защиты от них.

3.3. Безопасное поведение на дорогах

Движение пешеходов по дорогам. Элементы дорог.

Правила перехода дорог. Перекрестки. Сигналы светофора и регулировщика.

Правила перехода дорог при высадке из транспортного средства. Обязанности пассажира. Безопасная поза при аварийной ситуации в транспорте.

Безопасное поведение на улицах и дорогах. Где можно и где нельзя играть.

3 КЛАСС

I. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся

1.1. Безопасное поведение на дорогах

Движение пешеходов по дорогам. Правостороннее и левостороннее движение.

Элементы дорог. Дорожная разметка. Перекрестки. Их виды.

Переходим дорогу, перекресток. Сигналы светофора и регулировщика.

Виды транспортных средств. Специальные транспортные средства. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств. Скорость движения городского транспорта. Состояние дороги, тормозной путь автомобиля. Загородная дорога, движение пешехода по загородной дороге.

1.2. Мы — пассажиры

Безопасность пассажиров. Обязанности пассажиров. Правила посадки в транспортное средство и высадки из него. Поведение при угрозе и во время аварии. Безопасная поза.

1.3. Пожарная безопасность и поведение при пожаре

Пожар в общественных местах (школа, кинотеатр), причина пожаров. Правила поведения при возникновении пожара в общественных местах. Страх, навыки безопасного поведения.

Возникновение пожара в общественном транспорте, правила поведения.

1.4. Безопасное поведение дома

Лифт — наш домашний транспорт.

Меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии. Профилактика отравлений.

Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами в быту.

Соблюдение мер безопасности при пользовании газовыми приборами и печным отоплением.

1.5. Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера

Правила обеспечения сохранности личных вещей.

Защита квартиры (дома) от воров и грабителей: звонок в дверь, звонок (беседа) по телефону.

Особенности поведения с незнакомыми людьми: опасные незнакомцы.

2. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи

2.1. Первая медицинская помощь при отравлении газами

Отравление. Причины отравлений газообразными или вдыхаемыми токсическими веществами. Профилактика отравлений. Признаки отравления угарным газом. Первая помощь при отравлении угарным газом.

3. Защита человека в чрезвычайных ситуациях

3.1. Чрезвычайные ситуации

Чрезвычайные ситуации природного происхождения — стихийные бедствия. Примеры стихийных бедствий: тайфуны, ураганы, бури (штормы), смерчи, снегопады, метели, наводнения. Их последствия, мероприятия по защите.

Лесные пожары. Действия школьников по их предупреждению.

3.2. Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения

Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Примеры содержания речевой информации о чрезвычайных ситуациях.

4 КЛАСС

I. Основы здорового образа жизни

1.1. Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни»

Понятие здоровья. Факторы, влияющие на него. Основы здорового образа жизни и безопасность человека. Режим дня. Здоровое питание. Профилактика переизбытка, пищевых отравлений. Инфекционные болезни. Пути передачи инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.

1.2. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек

Курение и его влияние на состояние здоровья. Алкоголь и его влияние на умственную и физическую работоспособность человека. Профилактика вредных привычек.

II. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи

2.1. Основные виды травм у детей младшего школьного возраста, первая медицинская помощь

Основные виды травм у детей младшего школьного возраста. Переломы, вывихи и растяжения связок.

Когда следует вызывать «скорую помощь» и каков порядок ее вызова.

Кровотечение, первая медицинская помощь. Ушибы, сотрясение мозга, попадание инородных тел в глаз, ухо, нос, первая медицинская помощь.

Первая медицинская помощь при укусах насекомых, собак, кошек.

Кровотечение из носа, оказание первой медицинской помощи.

2.2. Практические занятия по отработке навыков оказания первой медицинской помощи

Первая медицинская помощь при наружном кровотечении.

Правила обработки ран. перевязка ран.

Оказание первой медицинской помощи при ожогах и обморожении.

Оказание первой медицинской помощи при отравлениях.

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кистей рук, бедра, колена).

III. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся

3.1. Безопасное поведение в быту

Опасные шалости и игрушки. Профилактика возможных опасных ситуаций в быту. Опасная высота.

3.2. Безопасное поведение на улицах и дорогах (повторение пройденного в 1—3 классах)

Безопасность пешеходов при движении по дорогам.

Элементы дорог. Дорожная разметка. Правила перехода дорог. Перекрестки. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств.

Соблюдение правил движения велосипедистами. Причины дорожно-транспортного травматизма.

Государственная инспекция безопасности дорожного движения (ГИБДД).

Железнодорожный транспорт, его особенности, безопасное поведение при следовании железнодорожным транспортом, обязанности пассажира.

3.3. Безопасное поведение на природе

Ориентирование на местности. Понятие ориентира. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, часам и местным предметам.

Безопасная переправа через водную преграду. Умение вязать узлы. Костер.

Меры пожарной безопасности при разведении костра.

3.4. Безопасное поведение на воде

Основные правила поведения на воде, при купании, отдыхе у воды, катании на лодке. Способы и средства спасения утопающих. Основные спасательные средства.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество тем			
		1 кл	2 кл	3 кл	4 кл
I	Защита человека в чрезвычайных ситуациях.	6	6	6	6
II	Основы здорового образа жизни.	3	-	-	4
III	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.	3	10	1	6
IV	Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся.	20	17	25	16
V	Обобщение	1	1	2	2
	Итого	33	34	34	34

Календарное поурочное планирование

1 класс

№ п/п	Название разделов и тем	Дата изучения материала
I. Защита человека в чрезвычайных ситуациях		
1.1. Чрезвычайные ситуации. Общие понятия.		
1	Общее понятие опасности.	
2	Что такое чрезвычайная ситуация?	
3	Аварии на производстве.	
4	Экологические катастрофы.	
5	Стихийные бедствия	
6	Страх и паника при чрезвычайных ситуациях. Как их избежать.	
II. Основы здорового образа жизни.		
2.1. Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни».		
7	Режим дня первоклассника. Необходимые условия для сохранения и укрепления его здоровья.	
8	Умственная и физическая работоспособность. Нарушение режима дня, профилактика переутомления.	
2.2. Основы личной гигиены.		
9	Умывание и купание. Как ухаживать за своим телом.	
III. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.		
3.1. Основные виды травм у детей младшего школьного возраста.		
10	Ожоги. Как уберечься от ожогов.	
3.2. Оказание медицинской помощи при порезах, ожогах, укусах насекомых.		
11	Первая медицинская помощь при кровотечениях, ожогах, укусах насекомых.	
12	Практическое занятие №1. Оказание медицинской помощи при порезах, ожогах, укусах насекомых.	
IV. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся.		
4.1. Безопасное поведение дома.		
13	Возможные опасности и опасные ситуации, которые могут возникнуть	

	дома. Их профилактика.	
14	Как вести себя, когда ты дома один. Не торопись быть взрослым.	
15	Электричество и газ как источники возможной опасности.	
16	Лекарства и средства бытовой химии как источники опасности.	
17	«Опасная высота» - опасности, возникающие при нарушении правил поведения в жилище, на балконах и лестничных клетках.	
18	Практическое занятие №2. Ты один дома. Звонок в дверь, по телефону.	
4.2. Пожарная безопасность и поведение при пожаре.		
19	Огонь и человек. Причины возникновения пожаров в доме. Правила безопасного поведения при возникновении пожара в доме.	
20	Дым и его опасность.	
21	Практическое занятие №3. Что делать, если в школе пожар. Учебная эвакуация.	
4.3. Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера.		
22	Опасные ситуации, которые могут возникнуть при контактах с незнакомыми людьми.	
23	Правила безопасного общения с незнакомыми людьми на улице, в подъезде дома, по телефону, в случае, если незнакомый человек стучится или звонит в дверь.	
24	Где можно и где нельзя играть (чердаки, подвалы и т.д.)	
4.4. Безопасное поведение на улицах и дорогах.		
25	Наиболее безопасный путь в школу и домой.	
26	Правила перехода дорог. Движение пешеходов.	
27	Дорожные знаки («Пешеходный переход», «Пешеходная дорожка», «Движение пешеходов запрещено», «Подземный переход», «Надземный переход», «Дети», знаками, встречающимися вблизи школы.	
28	Сигналы светофора и регулировщика.	
29	Мы – пассажиры, обязанности пассажира. Безопасная поза при аварийной ситуации в транспорте.	
30	Практическое занятие №4. Учимся переходить улицу.	
4.5. Безопасное поведение на природе.		
31	Температура окружающего воздуха, её влияние на здоровье человека.	
32	Погодные условия (ветер, дождь, снег), правила поведения. Одежда по сезону и по погоде.	
V. Обобщение		
33	Игра – путешествие «Азбука безопасности».	

2 класс

№ п/п	Название разделов и тем	Дата изучения материала
I. Защита человека в чрезвычайных ситуациях		
1.1. Чрезвычайные ситуации		
1	Какими бывают чрезвычайные ситуации.	
2	Чрезвычайные ситуации природного происхождения.	
3	Наводнения и паводки, их причины. Мероприятия по защите населения.	
1.2. Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения.		
4	Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях.	
5	Сигнал «Внимание всем!». Что необходимо сделать по сигналу «Внимание всем!»	

6	Практическое занятие №1. Отработка действий учащихся по предупреждающему сигналу «Внимание всем!»	
II. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.		
2.1. Болезни, их причины и связь с образом жизни.		
7	От чего зависит наше здоровье.	
8	Как живёт наш организм, из чего состоит тело человека.	
9	Наши органы: головной мозг, нервы, глаза, уши, зубы, мышцы, кости и суставы.	
10	Сердце и кровеносные сосуды. Органы дыхания.	
11	Болезни и их возможные причины. Пути передачи инфекционных заболеваний.	
12	Заноза, кровотечение, укус, ушиб.	
13	Практическое занятие №2. Первая помощь при царапине, ссадине, порезе, при небольшом ожоге или обморожении.	
2.2. Первая медицинская помощь при отравлении пищевыми продуктами.		
14	Отравления и их причины.	
15	Признаки отравлений.	
16	Первая помощь при отравлении, в том числе и грибами.	
III. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся.		
3.1. Безопасное поведение на воде.		
17	Чем опасны водоёмы зимой. Меры предосторожности при движении по льду водоёмов.	
18	Почему нужно учиться плавать. Правила купания в оборудованных и необорудованных местах. Правила поведения на пляже.	
3.2. Безопасное поведение на природе. Нарушение экологического равновесия в местах проживания, правила поведения.		
19	Чистый воздух, его значение для здоровья человека, причины загрязнения.	
20	Правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоёма (в т.ч. на реке зимой).	
21	Как ориентироваться в лесу.	
22	Опасные ситуации в природе: дождь, гроза, снегопад и др. Ориентирование и правила поведения.	
23	Ядовитые растения, грибы, ягоды, меры безопасности.	
24	Опасные животные и насекомые. Правила поведения при встрече и меры защиты от них.	
3.3. Безопасное поведение на дорогах.		
25	Движение пешеходов по дорогам. Элементы дорог.	
26	Правила перехода дорог.	
27	Перекрёстки и их виды.	
28	Сигналы светофора и регулировщика.	
29	Правила перехода дорог при высадке из транспортного средства.	
30	Обязанности пассажира. Безопасная поза при аварийной ситуации в транспорте.	
31	Безопасное поведение на улицах и дорогах. Где можно и где нельзя играть.	
32	Практическое занятие №3. Учимся соблюдать ПДД.	
33	Интерактивная игра «Знатоки дорожного движения»	
V. Обобщение		
34	Игра – путешествие «Азбука безопасности».	

3 класс

№ п/п	Название разделов и тем	Дата изучения материала
I. Защита человека в чрезвычайных ситуациях		
1.1. Чрезвычайные ситуации		
1	Какими бывают чрезвычайные ситуации.	
2	Чрезвычайные ситуации природного происхождения.	
3	Лесные пожары. Действия школьников по их предупреждению.	
1.2. Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения.		
4	Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях.	
5	Примеры содержания речевой информации о чрезвычайных ситуациях.	
6	Практическое занятие №1. Отработка действий при обнаружении возгорания в лесу.	
II. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.		
2.1. Первая медицинская помощь при отравлении газами.		
7	Отравление газами, их профилактика. Признаки отравления угарным газом. Первая помощь при отравлении угарным газом.	
III. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся.		
3.1. Безопасное поведение на дорогах		
8	Движение пешеходов по дорогам. Правостороннее и левостороннее движение.	
9	Элементы дорог. Дорожная разметка. Перекрёстки и их виды.	
10	Переходим дорогу, перекрёсток. Сигналы светофора и регулировщика.	
11	Виды транспортных средств. Сигналы, подаваемые водителями. Скорость движения городского транспорта.	
12	Состояние дороги. Особенности движения по загородной дороге.	
13	Практическое занятие №2. Отработка правил перехода дороги, перекрёстка	
3.2 Мы - пассажиры		
14	Безопасность пассажиров. Обязанности пассажиров	
15	Правила посадки в транспортное средство и высадки из него.	
16	Поведение при угрозе и во время аварии. Безопасная поза.	
17	Практическое занятие №3. Отработка правильной посадки в общественный транспорт и выхода из него.	
3.3 Пожарная безопасность и поведение при пожаре		
18	Пожар в общественных местах (школа, кинотеатр), причина пожаров.	
19	Правила поведения при возникновении пожара в общественных местах.	
20	Страх, навыки безопасного поведения.	
21	Возникновение пожара в общественном транспорте, правила поведения.	
22	Практическое занятие №4 Отработка правил поведения при возникновении пожара в общественных местах и транспорте.	
3.4 Безопасное поведение дома		
23	Лифт – наш домашний транспорт.	
24	Меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии. Профилактика отравлений.	
25	Соблюдение мер безопасности при пользовании электроприборами в быту.	
26	Соблюдение мер безопасности при пользовании газовыми приборами в быту.	
27	Соблюдение мер безопасности при пользовании печным отоплением.	
3.5 Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера		

28	Правила обеспечения сохранности личных вещей.	
29	Защита квартиры (дома) от воров и грабителей.	
30	Звонок в дверь, звонок (беседа) по телефону.	
31	Особенности поведения с незнакомыми людьми: опасные незнакомцы.	
32	Практическое занятие №5. Как правильно разговаривать с незнакомцами при звонке в дверь, по телефону.	
V. Обобщение		
33	Квест-игра «Планета безопасности»	
34	Игра – путешествие «Азбука безопасности».	

4 класс

№ п/п	Название разделов и тем	Дата изучения материала
I. Основы здорового образа жизни.		
<i>1.1. Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни»</i>		
1	Понятие здоровья. Факторы, влияющие на него. Основы здорового образа жизни и безопасность человека. Режим дня.	
2	Здоровое питание. Профилактика переедания, пищевых отравлений.	
3	Инфекционные болезни. Пути передачи инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.	
<i>1.2. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек</i>		
4	Курение и его влияние на состояние здоровья. Алкоголь и его влияние на умственную и физическую работоспособность человека. Профилактика вредных привычек.	
II. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.		
<i>2.1. Основные виды травм у детей младшего школьного возраста, первая медицинская помощь</i>		
5	Основные виды травм у детей младшего школьного возраста. Переломы, вывихи и растяжения связок. Когда следует вызывать «скорую помощь» и каков порядок ее вызова.	
6	Ушибы, сотрясение мозга, попадание инородных тел в глаз, ухо, нос, первая медицинская помощь.	
<i>2.2. Практические занятия по отработке навыков оказания первой медицинской помощи</i>		
7	Практическое занятие №1 Первая медицинская помощь при укусах насекомых, собак, кошек. Правила обработки ран. перевязка ран.	
8	Практическое занятие №2. Кровотечение из носа, оказание первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при наружном кровотечении.	
9	Практическое занятие №3. Оказание первой медицинской помощи при ожогах и обморожении.	
10	Практическое занятие №4. Оказание первой медицинской помощи при отравлениях.	
III. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся.		
<i>3.1. Безопасное поведение в быту</i>		
11	Опасные шалости и игрушки.	
12	Профилактика возможных опасных ситуаций в быту.	
13	Опасная высота.	

3.2. Безопасное поведение на улицах и дорогах (повторение пройденного в 1-3 классах)		
14	Безопасность пешеходов при движении по дорогам.	
15	Элементы дорог. Дорожная разметка.	
16	Практическое занятие №5. Правила перехода дорог. Знаем ли мы правила дорожного движения.	
17	Перекрестки. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств.	
18	Соблюдение правил движения велосипедистами. Причины дорожно-транспортного травматизма.	
19	Государственная инспекция безопасности дорожного движения (ГИБДД).	
20	Железнодорожный транспорт, его особенности, безопасное поведение при следовании железнодорожным транспортом, обязанности пассажира.	
3.3. Безопасное поведение на природе		
21	Безопасная переправа через водную преграду.	
22	Практическое занятие №6. Ориентирование на местности. Понятие ориентира. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, часам и местным предметам.	
23	Костер. Меры пожарной безопасности при разведении костра.	
3.4. Безопасное поведение на воде		
24	Основные правила поведения на воде, при купании, отдыхе у воды, катании на лодке.	
25	Способы и средства спасения утопающих.	
26	Основные спасательные средства.	
IV. Защита человека в чрезвычайных ситуациях.		
27	Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени (аварии, катастрофы, военные конфликты)	
28	Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения.	
29	Правила поведения при сигнале «Внимание всем!»	
30	Природные катастрофы. Наводнение.	
31	Бури, ураганы, тайфуны и смерчи.	
32	Страх и паника. Правила поведения в толпе.	
V. Обобщение		
33	Игра – путешествие «Азбука безопасности».	
34	Квест-игра «Планета безопасности»	

Литература для учителя:

1. Анастасова Л. П. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. пособие для 1—2 кл. / Л. П. Анастасова, П. В. Ижевский, Н. В. Иванова. — 2-е изд. — М.: Просвещение.
2. Анастасова Л. П. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая тетрадь для 1—2 кл. В 2 ч. Ч. 1. / Л. П. Анастасова, П. В. Ижевский, Н. В. Иванова. — М.: Просвещение.
3. Анастасова Л. П. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая тетрадь для 1—2 кл. В 2 ч. Ч. 2 / Л. П. Анастасова, П. В. Ижевский, Н. В. Иванова. — М.: Просвещение.
4. Анастасова Л. П. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. пособие для 3—4 кл. / Л. П. Анастасова, П. В. Ижевский, Н. В. Иванова. — М.: Просвещение.
5. Анастасова Л. П. Основы безопасности жизнедеятельности: рабочая тетрадь для 3 кл. / Л. П. Анастасова, П. В. Ижевский, Н. В. Иванова. — М.: Просвещение.
6. Анастасова Л. П. Основы безопасности жизнедеятельности: рабочая тетрадь для 4 кл. / Л. П. Анастасова, П. В. Ижевский, Н. В. Иванова. — М.: Просвещение.