

Приложение 1
к Основной общеобразовательной
программе-образовательной
программе начального общего образования
(новая редакция) МБОУ СОШ №90
(утверждена приказом МБОУ СОШ № 90 от
22 декабря 2017 г. № 258)

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Культура безопасности жизнедеятельности»
(спортивно-оздоровительной направленности)
1-4 класс

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

ЗНАТЬ:

- иметь представление об основных социальных процессах, происходящих в ближайшем окружении;
- знать основные правила, позволяющие сохранить и укрепить здоровье в типичных и нетипичных ситуациях (дома, в школе, на улице);
- знать нормы поведения, обеспечивающие бережное отношение к природе, меры по защите окружающей среды;
- иметь представление о способах получения информации об угрозах жизнедеятельности человека;
- иметь представление об организации взаимодействия с другими людьми в различных ситуациях;
- иметь представление об опасностях, угрожающих человеку, чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, экологически опасных местах;
- иметь представление о природе как взаимосвязанной и упорядоченной системе, об основных способах саморегулирования физического и психического здоровья.

УМЕТЬ:

- использовать полученные знания для укрепления здоровья, безопасного поведения в различных жизненных ситуациях;
- уметь оценивать последствия влияния человека на окружающую среду;
- соблюдать нормы, обеспечивающие безопасность жизнедеятельности, сохранность природы;
- адекватно действовать в конкретных ситуациях, угрожающих здоровью и жизни человека, окружающей природе;
- уметь выстраивать комфортные взаимоотношения с другими людьми;
- участвовать в деятельности сверстников и взрослых по защите природных объектов.

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Правила безопасного поведения учащихся на улицах и дорогах города:

1 класс -18 часов: «Улица полна неожиданностей».

1. *На наших улицах* (Рассказ о микрорайоне школы: основные дороги, прилегающие к ней, безопасные места перехода проезжей части в микрорайоне школы).
2. *Мы идем в школу* (Составление и разбор наиболее безопасного пути каждого учащегося с указанием опасных участков).
3. *Это должны знать все* (Правостороннее движение транспорта на дороге, пешеходов на тротуаре. Правила перехода через проезжую часть. Типы дорог и особенности их перехода (дорога с односторонним движением, двухсторонним движением, с двухсторонним движением с трамвайными

путями посередине, с двухсторонним движением с трамвайными путями, примыкающими к одной стороне дороги).

4. *Наши верные друзья* (Назначение светофора, дорожных знаков, разметки и регулировщика).

5. *Мы знакомимся с дорожными знаками* (Дорожные знаки: пешеходный переход (для водителей), дети, движение пешеходов запрещено, пешеходная дорожка, больница, телефон, пункт питания, место остановки автобуса, трамвая, пешеходный переход, подземный пешеходный переход, надземный пешеходный переход).

6. *Где можно играть?* (Опасность игры вблизи проезжей части, катания на проезжей части в зимнее время, езда на велосипеде до 14 лет).

7. *Мы пассажиры* (Правила посадки в общественный транспорт (ожидание транспортных средств на тротуаре или посадочной площадке). Повторение дорожных знаков «Остановка автобуса (трамвая, такси)». Поведение пассажиров в транспорте. Правила выхода из общественного транспорта. Опасность перехода проезжей части в зоне остановок общественного транспорта).

8. *Мы учимся соблюдать правила движения* (Закрепление основных правил поведения).

9. *Типичные дорожные ситуации, в которые пешеход-ребенок попадает на улице* (Разбор ситуаций - обход транспорта, переход перед близко идущим транспортом, переход в неустановленном месте).

10. *Наиболее опасные участки для пешехода на улицах и дорогах. Ситуации - «ловушки»* (Особенности движения пешеходов на перекрестках, остановках общественного транспорта, разбор конкретных ситуаций).

11. *Правила перехода регулируемых и нерегулируемых перекрестков* (Разобрать отдельно, выявить отличия перехода).

12. *Нарушение правил дорожного движения, допускаемые водителями автотранспорта.*

13. *Нарушение правил дорожного движения, допускаемые пешеходами.*

14. *Как избежать опасности при переходе улицы?* (Правила поведения при переходе).

15. *Дорожная разметка* (Разобрать виды разметок, для чего они нужны, особенности движения транспорта и пешеходов: пешеходный переход, островок безопасности, сплошная и прерывистая разделительные полосы).

16. *На загородной дороге* (Особенности движения за городом).

17. *Викторина и принятие зачета по ПДД по программе.*

18. *Занятие по ПДД в классе программированного обучения в ГДТЮ.*

2 класс -10 часов: «Правила поведения учащихся на улице, дороге».

1. *Детский дорожно-транспортный травматизм* (Разбор основных причин ДТП).

2. *Движение пешеходов на улицах и дорогах* (Повторение основных правил поведения).

3. *Элементы улиц и дорог. Дорожная разметка* (Составные части улицы - дома, газоны, тротуар, дорога; дороги - проезжая часть, обочина, кювет. Повторение назначения видов дорожной разметки).
4. *Сигналы светофора и регулировщика* (Движение пешеходов в соответствии с сигналами светофора, транспортный и пешеходный светофоры, подчинение сигналам регулировщика).
5. *Правила перехода улиц и дорог* (Разбор основных правил на конкретных примерах).
6. *Перекрестки и их виды* (Правила перехода четырехстороннего и трехстороннего перекрестков).
7. *Дорожные знаки* (Повторение основных знаков).
8. *Правила перехода дороги при посадке и высадке из транспортного средства. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств* (Повторить ситуацию «обход транспорта», ожидание транспортных средств на тротуаре, действие пешехода при посадке и высадке из транспортного средства, сигналы водителей - предупреждения, повороты).
9. *Обязанности пассажиров* (Как вести себя в общественном транспорте).
10. *Игры по ПДД.*

3 класс - 20 часов: «Правила поведения учащихся на улице, дороге».

1. *Повторение изученного материала по программе 1-2 классов* (Основные правила поведения на улице и дороге, причины дорожно-транспортных происшествий).
2. *Перекрестки и их виды* (Перекресток - место пересечения или разветвления дорог на одном уровне. Виды перекрестков: четырехсторонние, Т-образные, У-образные, регулируемые и нерегулируемые перекрестки. Переход проезжей части на перекрестке. Упражнения на закрепление темы. Повторение: сигналов регулировщика для пешеходов, сигналов светофора для транспорта и пешеходов).
3. *Дорожные знаки и их группы* Основные группы дорожных знаков:
 - а) предупреждающие - «жд/д переезд со шлагбаумом», «жд/д переезд без шлагбаума», «светофорное регулирование», «пешеходный переход», «дети», «дорожные работы», «прочие опасности»;
 - б) запрещающие - «движение на велосипедах запрещено», «движение пешеходов запрещено»;
 - в) предписывающие - «пешеходная дорожка», «велосипедная дорожка»;
 - г) информационно-указательные - «место остановки», «место стоянки», «пешеходный переход», «подземный и надземный пешеходный переход»;
 - д) знаки сервиса - «пункт первой медицинской помощи», «больница», «телефон», «пункт питания», «пост ГИБДД».
4. *Правила перехода улиц и дорог* (Основные правила перехода, опасные ситуации на дороге во время перехода: внезапный вход на проезжую часть; большое транспортное средство скрывает за собой другое движущееся транспортное средство; выход из-за препятствия, закрывающего обзор дороги).
5. *Тормозной путь транспортных средств* (Понятие тормозного пути, от чего

зависит тормозной путь, примеры ДТП, сезонные особенности движения транспортных средств).

6. *Виды транспортных средств. Дорожная разметка* (Грузовой, легковой транспорт, виды транспортных средств по назначению, повторение материала о разметке).

7. *Как избежать несчастного случая? Ситуация - «ловушки* (Повторение пройденного, выход из-за препятствий, закрываемых обзор, внезапный выход на дорогу. Игра на проезжей части).

8. *Спецтранспорт и его поведение на дороге* (Виды спецтранспорта, его движение. Использование маячка и звукового сигнала. Поведение пешеходов при движении транспорта с включенным маячком и звуковым сигналом).

9. *Опасные участки улиц и дорог. Правила поведения на них* (В чем опасность остановок общественного транспорта, перекрестков, мест, не предназначенных для перехода).

10. *Предупредительные сигналы водителей. Звуковые сигналы и световые указатели на машинах. Световые указатели поворотов при обгоне* (Подача предупредительных сигналов руками (велосипедисты, мопедисты). Оборудование спецмашин маячками и сигналом «сирена»).

11. *Нарушение правил дорожного движения, допускаемые водителями автотранспорта* (Обгон, несоблюдение правил проезда пешеходных переходов, остановок общественного транспорта, нетрезвое состояние, превышение скоростного режима, примеры, выводы).

12. *Правила перехода различных видов дорог* (Повторение изученного).

13. *Мой друг – велосипед* (Основные правила управления, разрешающий возраст выезда на дорогу, где можно кататься до 14 лет, что должно быть исправно для езды: тормоз, звуковой сигнал, руль, цепь).

14. *Загородная дорога* (Правила движения по загородной дороге - по обочине, навстречу транспорту, движение группы детей по загородной дороге, крутой спуск, поворот - чем опасны).

15-17. *Игры, соревнования, конкурсы. Зачеты по ПДД.*

18-20. *Занятия по ПДД в классе программированного обучения.*

4 класс - 10 часов: «Правила поведения учащихся на улице, дороге».

1-2. *Безопасность пешеходов* (Повторение правил поведения, разбор опасной ситуаций).

3-4. *Регулируемые и нерегулируемые перекрестки. Правила перехода* (Разбор конкретных ситуаций).

5-6. *Дорожные знаки - наши друзья* (Повторение основных групп знаков).

7. *Государственная инспекция дорожного движения* (Задачи и направления).

8. *Железнодорожный транспорт* (Назначение, особенности: движения, переход через железнодорожные переезды, дорожные знаки: «ж/д переезд без шлагбаума», «ж/д переезд со шлагбаумом»).

9. *Велосипед - «друг и враг»* (Повторение изученного).

10. *Зачет по ПДД.*

Правила пожарной безопасности:

1 класс -8 часов: «Огонь в нашей жизни».

1. Огонь в нашем доме.
2. Огонь - друг, огонь - враг.
3. Пожар - это бедствие.
4. Спички - не игрушка.
5. Электроприборы - наши друзья.
6. А у нас в квартире - газ.
7. Твое свободное время.
8. Мы знаем правила пожарной безопасности.

2 класс – 9 часов: «Спешат на помощь».

1. Пусть знает каждый гражданин пожарный номер «01».
2. Причины пожаров.
3. Детская шалость с огнем.
4. Горит огнями новогодняя елка.
5. Так было давно.
6. Пожарная часть.
7. Пожарная техника.
8. Друзья пожарных,
9. Тушение пожара - дело каждого.

3 класс – 9 часов: «Пожарные на посту».

1. Пожарные - профессия смелых.
2. Пожарные - профессия героическая.
3. Пожарные специальности.
4. Заботы пожарные.
5. Юные пожарные.
6. Дружины юных пожарных.
7. Юные герои на пожарах.
8. Предотвратить пожар.
9. Равнодушных быть не должно.

4 класс – 8 часов.

1. Отчего происходят пожары.
2. Эта маленькая спичка.
3. Электроприборы - причина пожара.
4. Горит огнями новогодняя елка.
5. Первичные средства пожаротушения.
6. Из истории пожарной охраны.
7. Что делать при пожаре.
8. Итоговое занятие - викторина.

3. Тематическое планирование

I класс (16 часов)

№	Наименование раздела	Темы занятий	Кол-во часов
1	Слагаемые безопасности	<ul style="list-style-type: none"> - Понятие о безопасных ситуациях окружающего мира. Опасности природного, техногенного и социального происхождения. - Правила безопасного поведения, культуры поведения. 	2
2	Здоровье как фактор безопасности	<ul style="list-style-type: none"> - Многообразие природы. Окружающая среда и человек. Негативные и позитивные природные и социальные факторы. Природа как источник психологического благополучия; роль природы в формировании эстетической культуры человека. - Защита человека от негативного воздействия природных и социальных факторов. - Гигиена жилища, методы поддержания оптимальной температуры, влажности, состава воздуха. Безопасность приборов, регулирующих климат в помещении. - Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня школьника. Организация труда и отдыха, влияние музыки, поэзии, искусства на жизнедеятельность человека. Профилактика перегрузок. Физиологическая норма сна. Физические упражнения. Природные факторы закаливания. Методы и средства закаливания. - Поведение в школе. Поведение в семье. Поведение на улице. Поведение в общественных местах. 	3
3	Пожарная безопасность	<ul style="list-style-type: none"> - Значение огня в жизни человека. Пожар. Условия горения. Причины пожара. Дым как один из опасных факторов пожара. Действия людей в случае возникновения пожара. Правила пожарной безопасности в новогодние праздники. Цена ложных вызовов о пожаре. Основные правила пожарной безопасности. Назначение противопожарной службы. 	4
4	Дорожная грамота пешехода	<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения на дороге и улице. Безопасное передвижение пешеходов. Знакомство с дорожными знаками. Перекрестки. Сигналы регулирования дорожного движения. Светофор и его сигналы. Виды транспорта и правила поведения в транспорте. 	3
5	Практические занятия	<ul style="list-style-type: none"> - Организация труда и отдыха Составление режима дня. Разучивание оздоровительного комплекса, позволяющего рационально сочетать труд и отдых. - Практические действия при угрозе возникновения пожара в доме. - Дорожные знаки, их назначение Разбор ситуаций на регулируемых и нерегулируемых перекрестках. Разбор 	4

		<p>безопасных маршрутов в школу и домой.</p> <p>- Отработка правил поведения и защиты в соответствии с планом гражданской обороны ОУ.</p>	
--	--	---	--

II класс (17 часов)

№	Наименование раздела	Темы занятий	Кол-во часов
1	Слагаемые безопасности	- Модель поведения в опасных социальных и природных ситуациях. Номера телефонов служб экстренной помощи и телефон единой службы спасения - «01».	2
2	Здоровье как фактор безопасности	<p>- Роль физического здоровья и личной гигиены в профилактике заболеваний.</p> <p>- Понятие о микроорганизмах, вызывающих заболевания. Эпидемические и инфекционные заболевания. Первые признаки заболеваний. Правила поведения и основные средства защиты. Паразитарные заболевания.</p> <p>- Экологические проблемы города.</p> <p>- Вредные и опасные факторы природной среды: болезнетворные растения и животные. Меры предосторожности при сборе грибов и ягод.</p> <p>- Опасные факторы природных явлений: бурана, грозы, наводнения. Способы защиты от опасных факторов.</p>	2
3	Основные правила поведения на улицах и дорогах	- Основные опасности на улице. Правила пешехода. Дорожные знаки. Регулировщик. Дорожная разметка. Безопасное поведение в транспорте.	3
4	Пожарная безопасность	<p>- История возникновения пожарного дела в России. Пожарная безопасность в жилом доме. Безопасность при пользовании газовыми, электрическими приборами и легковоспламеняющимися жидкостями.</p> <p>- Опасные факторы, возникающие при пожаре Способы защиты органов дыхания. Действия при возникновении пожара и школе. Первичные средства пожаротушения.</p>	
5	Меры безопасного поведения на водоемах	<p>- Возможные опасности на водоемах. Правила поведения на зимнем водоеме. Условия безопасного перехода по льду. Помощь себе и другим в случае опасности.</p> <p>- Опасности на водоеме летом. Средства спасения и последовательность действий в опасных ситуациях на воде.</p>	

6	Особенности жизнеобеспечения современного жилища	<ul style="list-style-type: none"> - Основные опасности в современном жилище. Правила пользования электроприборами, газовой плитой. - Эстетика и экология жилища. Влияние воздушной среды на распространение инфекционных заболеваний Гигиенические требования к жилым помещениям: Меры по защите окружающей среды. 	
7	Практические занятия	<ul style="list-style-type: none"> - Действия при угрозе и возникновении пожара в школе. - Ролевые игры по правилам дорожного движения. - Экскурсии по городу с целью отработки правил поведения на дороге и в транспорте. - Отработка правил поведения и защиты в соответствии с планом гражданской обороны ОУ. 	4

III класс (17 часов)

№	Наименование раздела	Темы занятий	Кол-во часов
1	Здоровье как фактор безопасности	<ul style="list-style-type: none"> - Здоровое питание – фактор здорового образа жизни, главное условие для жизни человека. Принципы здорового питания. Гигиена питания. Разнообразие пищевых продуктов и их значение для здоровья. Полезная и вредная пища. Витамины и минеральные вещества. Понятие об энергической ценности продуктов, суточном меню. - Физическая активность. Энергические затраты организма. Взаимосвязь питания, эмоционального и физического состояния. Культура питания. Правила поведения за столом. Правильное приготовления пищи. - Безопасность при пользовании газовыми, электрическими и другими нагревательными приборами -и приспособлениями при приготовлении пищи. 	3
2	Пожарная безопасность	<ul style="list-style-type: none"> - Пожар и его последствия. Алгоритм действий учащихся при возникновении пожара в закрытом помещении. - Травмы, часто встречающиеся при пожарах. Знакомство с порядком оказания первой помощи при ожогах. - Дружины юных пожарных. Права и обязанности ДЮП. 	3

3	Правила поведения на улицах и дорогах	- Улицы для водителей и пешеходов Пешеходные переходы, светофоры, подземные переходы. Дорожные знаки, их классификация. Дорожная разметка. Правила перехода улиц и перекрестков, регулируемых светофором и нерегулируемых. Правила безопасности о передвижения на велосипеде, самокате.	2
4	Предупреждение бытового травматизма	- Причины возникновения травм. Виды травм Травмы глаз и опорно-двигательной системы. Правила безопасного поведения дома, в школе и общественных местах. Способы оказания первой помощи при травмах.	3
5	Практические занятия	- Закрепление на практике теоретических вопросов по оказанию помощи при травмах. Моделирование опасных ситуаций и отработка действий по их предотвращению. - Экскурсии по городу с целью отработки правил поведения на дороге и в транспорте. - Оработка правил поведения и защиты в соответствии с планом гражданской обороны ОУ.	6

IV класс (17 часов)

№	Наименование раздела	Темы занятий	Кол-во часов
1	Здоровье как фактор безопасности	- Здоровый образ жизни. Роль окружающей среды в поддержании здоровья человека. Экология среды. - Физический аспект здоровья. Движение, закаливание, гигиена и режим дня. Уход за телом. Гигиена полости рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями. Физические нагрузки и водные процедуры. Двигательная активность и закаливание организма - необходимые условия укрепления здоровья. Способы укрепления правильной осанки. Вредные и полезные привычки. - Психологический аспект здоровья. Эмоциональное благополучие. Понятие о стрессе. Стрессовые ситуации и здоровье человека. Предотвращение стрессовых ситуаций. - Духовно – нравственный аспект здоровья. Традиционные духовно - нравственные ценности. Красота в природе; живопись, музыка и их роль в сохранении психофизического здоровья. Внешняя и внутренняя красота человека. Понятие о добре и зле. Народные традиции. Родственные связи, семья и ее роль в сохранении здоровья. Правила семейного общения. Семейные праздники. Роль спорта в укреплении семейных отношений.	3

		- Социальный аспект здоровья. Культура поведения. Правила поведения в общественных местах, в школе, при проведении культурно - массовых мероприятий. Правила поведения с незнакомыми людьми.	
2	Пожарная безопасность	- Опасные факторы пожара. Правила пользования газовой плитой, электроприборами и печным отоплением. Меры пожарной безопасности при проведении новогодних праздников. Причины возникновения пожара в лесу. - Оказание первой помощи при ожогах.	3
3	Правила поведения на улицах и дорогах	- Вилы транспорта. Скорость движения транспорта. Тормозной путь транспортных средств. Причины и возможные последствия дорожно-транспортного травматизма. Правила безопасного поведения на транспорте, в общественных местах, при большом скоплении людей.	3
4	Терроризм, действия при его угрозе и возникновении	- Понятие о терроризме. Действия при угрозе или возникновении террористического акта. Правила безопасного поведения при захвате в заложники.	2
5	Практические занятия	- Приемы и правила самозащиты и призыва взрослых на помощь в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера. - Отработка навыков по оказанию простейшей медицинской помощи при повреждениях и травмах. - Моделирование ситуаций, направленных на отработку правил поведения в местах большого скопления людей, в условиях чрезвычайных ситуаций. - Отработка правил поведения и защиты в соответствии с планом гражданской обороны ОУ.	6