

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. ТУЛЫ
МБОУ ЦО № 4

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методического
объединения

Колчина О. Г..
Протокол № 1 от «27» 08 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ЦО № 4

Степанов Е. Ю.
Приказ № 294-о от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Сохрани себе жизнь»
для обучающихся 2 – 4 классов

Тула 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Сохрани себе жизнь» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Образовательная программа внеурочной деятельности для детей младшего школьного возраста разработана на основе положений концепции «Школа жизни - окружающий мир», программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся государственных общеобразовательных учебных заведений Российской Федерации.

Целью программы является формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение ими навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, оказание первой помощи пострадавшим.

Задачи:

- привить обучающимся начальные знания, умения и навыки в области безопасности жизни;
- сформировать у детей научно-обоснованную систему понятий основ безопасности жизнедеятельности;
- выработать необходимые умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций.

Курс «Сохрани себе жизнь» представляет собой область знаний, охватывающую теорию и практику безопасного поведения человека в повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

Он предназначен для формирования у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и гигиены и безопасности окружающих, приобретения ими знаний и умений в прогнозировании опасных ситуаций и вредных факторов среды обитания и различных видов деятельности человека, для определения способов защиты от них, а также приобретения привычек здорового образа жизни.

Курс «Сохрани себе жизнь» в начальной школе предназначен для начального формирования у младших школьников сознательного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, приобретения первичных знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них.

В курсе для младших школьников даются рекомендации по поведению на улицах и дорогах, рассматриваются необходимые меры безопасности при обращении с огнем, газом, в общении с животными и во многих других ситуациях.

Занятия носят комплексный теоретический и практический характер.

Теоретические занятия проводятся в начальной школе преимущественно в игровой форме с использованием дидактического материала и технических средств обучения.

Поскольку курс имеет ярко выраженный прикладной характер, его усвоение обучающимися возможно только через постоянные тренировки. Поэтому цель каждого занятия не только и не столько в том, чтобы дать соответствующий объем знаний, сколько в том, чтобы выработать достаточно твердые умения и навыки поведения в той или иной ситуации.

Комплексные занятия проводятся в целях закрепления и совершенствования знаний и навыков, практических действий, развития смекалки и инициативы, приобретения моральной и психологической устойчивости в условиях повышенной опасности.

Общее число часов для изучения программы внеурочной деятельности на уровне начального общего образования составляет – 102 часа: во 2 классе – 34 часов (1 час в неделю), в 3 классе – 34 часов (1 час в неделю), в 4 классе – 34 часов (1 час в неделю).

Содержание курса

Безопасное поведение на улицах и 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. Правила перехода дорог при посадке из транспортного средства. Обязанности пассажира. Безопасная поза при аварийной ситуации в транспорте. Безопасное поведение на улицах и дорогах. Где можно и где нельзя играть. 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.

Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения обучающихся

Безопасное поведение в быту. Опасные шалости и игрушки. Профилактика возможных опасных ситуаций в быту. Опасная высота. Безопасное поведение на воде. Основные правила поведения на воде, при купании, при отдыхе у воды, при катании на лодке. Способы и средства спасания утопающих. Основные спасательные средства. Правила купания в оборудованных и необорудованных местах. Правила поведения на пляже. Чем опасны водоемы зимой. Меры предосторожности при движении по льду водоемов. Безопасное поведение на природе. Нарушение экологического равновесия в местах проживания, правила поведения. Ориентирование на местности. Понятие ориентира. Определение сторон горизонта по компасу, по солнцу, часам и местным предметам. Безопасная переправа через водную преграду. Умение вязать узлы. Костер. Меры пожарной безопасности при разведении костра. 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. 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. Лифт - наш домашний транспорт. Правила пользования лифтом. 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. 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 знакомцы.

Защита человека в чрезвычайных ситуациях

Чрезвычайные ситуации. Какими бывают чрезвычайные ситуации. Чрезвычайные ситуации природного происхождения. Примеры стихийных бедствий: тайфуны, ураганы, бури (штормы), смерчи, снегопады, метели, наводнения. Их последствия, мероприятия по защите. Лесные пожары. Действия школьников по их предупреждению. Наводнения, причины наводнений. Мероприятия по защите от наводнений. Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Сигнал «Внимание всем!». Что необходимо сделать по сигналу «Внимание всем!».

Основы здорового образа жизни

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 переедания, пищевых отравлений. 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. Инфекционные болезни. Пути передачи инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний. Вредные

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

Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи

Основные виды травм у детей младшего школьного возраста, первая медицинская помощь. Переломы, вывихи и растяжения связок. Когда следует вызывать «скорую помощь» и 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. Кровотечения из носа — оказание первой медицинской помощи. Заноза, кровотечение, укус, ушиб. Оказание первой помощи при ожогах и обморожении. Правила обработки ран. перевязка ран. Отравления. Причины отравлений. Признаки отравлений. Первая медицинская помощь при отравлении пищевыми продуктами. Первая помощь при отравлении грибами. Причины отравлений газообразными или вдыхаемыми токсическими веществами. Профилактика отравлений. Признаки отравления угарным газом. Первая помощь при отравлении угарным газом.

Планируемые результаты освоения курса

Выпускник научится:

- узнавать об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о здоровом образе жизни; описывать:
- водоемы зимой, меры предосторожности 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.
- Соблюдать правила поведения при встрече с опасными животными и насекомыми; от чего зависит наше здоровье.
- Будет знать 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, 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!».
- Переходить дорогу, перекресток;
- Различать сигналы светофора и регулировщика; сигналы, подаваемые водителями транспортных средств;
- оценивать 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;
- оказывать первую помощь при отравлении угарным газом;
- действовать при обнаружении возгорания в лесу, в поле.

Выпускник получит возможность научиться:

- правильно перейти водоем по льду;
- правильно вести себя на пляже;
- ориентироваться в лес;
- 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!».
- правилам движения пешеходов по дорогам, различать право- и левостороннее движение;
- различать виды транспортных средств, сигналы, подаваемые водителями транспортных средств,
- правилам движения пешеходов по загородной дороге;
- правилам поведения при возникновении пожара в общественных местах, в общественном транспорте;
- мерам безопасности при пользовании в быту предметами бытовой химии, правилам обеспечения сохранности личных вещей;
- особенности поведения с незнакомыми людьми;

Тематическое планирование

2 класс

Защита человека в чрезвычайных ситуациях - 5 ч.

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи - 8ч.

Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения обучающихся - 21 ч.

3 класс

Безопасное поведение на дорогах - 10 ч.

Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни - 16 ч.

Чрезвычайные ситуации природного происхождения - 8 ч.

4 класс

Основы здорового образа жизни - 10 ч.

Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи – 7 ч.

Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения обучающихся - 17 ч.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения |
|-------|--|--------------|-----------------|
| 1 | Чрезвычайные ситуации. Что это такое? | 1 | |
| 2 | Чрезвычайные ситуации природного происхождения | 1 | |
| 3 | Наводнения. Причины наводнений. Мероприятия по защите от наводнений. | 1 | |
| 4 | Службы экстренной помощи | 1 | |
| 5 | «Отработка действий учащихся по предупредительному сигналу «Внимание всем!» | 1 | |
| 6 | От чего зависит наше здоровье | 1 | |
| 7 | Как живет наш организм. Из чего состоит тело человека | 1 | |
| 8 | Наши органы. Органы дыхания. | 1 | |
| 9 | Болезни и их возможные причины. Пути передачи инфекционных болезней | 1 | |
| 10 | Заноза, кровотечение, укус, ушиб. П/р. «Оказание первой помощи при занозе, кровотечении, укусе, ушибе» | 1 | |
| 11 | Травмы, порезы, ссадины и царапины. П/Р «Оказание первой помощи» | 1 | |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|----|--|--|
| 12 | Ожоги. Обморожения. П/р «Оказание первой мед. Помощи при ожогах, обморожениях | 1 | | |
| 13 | Отравления. Причины, признаки отравлений. Первая помощи при отравлении | 1 | | |
| 14 | Чистый воздух, его значение для жизни человека. Причины загрязнения | 1 | | |
| 15 | Опасные ситуации в природе: дождь, гроза, снегопад | 1 | | |
| 16 | Ядовитые растения, грибы, ягоды. Меры безопасности. | 1 | | |
| 17 | Опасные животные и насекомые. Правила поведения при встрече с ними. Меры предосторожности | 1 | | |
| 18 | Ориентирование на местности. П/р. по отработке способов ориентирования. | 1 | | |
| 19 | Наши озеро, река, пруд. | 1 | | |
| 20 | Меры безопасности в осеннее и зимнее время. | 1 | | |
| 21 | Правила купания в оборудованных и необорудованных местах. Правила поведения на пляже | 1 | | |
| 22 | Движение пешеходов по дорогам. | 1 | | |
| 23 | Элементы дорог. Правила перехода дорог. | 1 | | |
| 24 | Перекрестки. Сигналы светофора и регулировщика | 1 | | |
| 25 | Дорожные знаки. | 1 | | |
| 26 | Безопасное поведение на улицах и дорогах. Где можно и где нельзя играть. | 1 | | |
| 27 | Обязанности пассажиров | 1 | | |
| 28 | Будь внимателен, пешеход! Тест по теме «Безопасное поведение на дорогах | 1 | | |
| 29 | Наиболее безопасный путь в школу и домой «Улицы города» | 1 | | |
| 30 | Современное жилище. Чем оно опасно для человека. Электричество и газ как источники возможной опасности | 1 | | |
| 31 | Лекарство и средства бытовой химии как источники опасности | 1 | | |
| 32 | Как вести себя со злоумышленниками. | 1 | | |
| 33 | Огонь и человек. Причина возникновения пожаров в доме. | 1 | | |
| 34 | Дым и его опасность. Правила безопасного поведения при пожаре. | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 33 | | |

3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения |
|-------|-------------------------------|--------------|-----------------|
| 1 | Движение пешеходов по дорогам | 1 | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 2 | Правостороннее и левостороннее движение | 1 | | |
| 3 | Элементы дорог. Дорожная разметка. | 1 | | |
| 4 | Переходим дорогу, перекресток | 1 | | |
| 5 | Сигналы светофора и регулировщика | 1 | | |
| 6 | Виды транспортных средств. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств | 1 | | |
| 7 | Скорость движения городского транспорта. Тормозной путь автомобиля | 1 | | |
| 8 | Загородная дорога, движение пешехода по загородной дороге | 1 | | |
| 9 | Безопасность пассажиров | 1 | | |
| 10 | Поведение при угрозе и во время аварии | 1 | | |
| 11 | Пожар в общественных местах, причина пожара | 1 | | |
| 12 | Правила поведения при возникновении пожара в общественных местах | 1 | | |
| 13 | Возникновение пожара в общественном транспорте, правила поведения | 1 | | |
| 14 | Лифт – наш домашний транспорт | 1 | | |
| 15 | Меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии | 1 | | |
| 16 | Меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии | 1 | | |
| 17 | Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами | 1 | | |
| 18 | Соблюдение мер безопасности при пользовании газовыми приборами | 1 | | |
| 19 | Соблюдение мер безопасности при пользовании газовыми приборами | 1 | | |
| 20 | Правила обеспечения сохранности личных вещей | 1 | | |
| 21 | Правила обеспечения сохранности личных вещей | 1 | | |
| 22 | Защита квартиры (дома) от воров и грабителей | 1 | | |
| 23 | Защита квартиры (дома) от воров и грабителей | 1 | | |
| 24 | Особенности поведения с незнакомыми людьми | 1 | | |
| 25 | Особенности поведения с незнакомыми людьми | 1 | | |
| 26 | Отравление. Первая помощь при отравлении угарным газом | 1 | | |
| 27 | Чрезвычайные ситуации природного происхождения | 1 | | |
| 28 | Примеры стихийных бедствий. Их последствия, мероприятия по защите | 1 | | |
| 29 | Примеры стихийных бедствий. Их последствия, мероприятия по защите | 1 | | |
| 30 | Лесные пожары | 1 | | |
| 31 | Организация оповещения населения о ЧС | 1 | | |
| 32 | Организация оповещения населения о ЧС | 1 | | |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|----|--|--|
| 33 | Повторение по теме «Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся» | 1 | | |
| 34 | Повторение по теме «Защита человека в чрезвычайных ситуациях» | 1 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | | |
| | | | | |

4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | |
|-------|--|--------------|-----------------|--|
| 1 | Понятие здоровья. Факторы, влияющие на него. | 1 | | |
| 2 | Основы здорового образа жизни и безопасность человека. | 1 | | |
| 3 | Режим дня. | 1 | | |
| 4 | Здоровое питание. | 1 | | |
| 5 | Профилактика переедания, пищевых отравлений. | 1 | | |
| 6 | Инфекционные болезни. Пути передачи инфекционных заболеваний. | 1 | | |
| 7 | Профилактика инфекционных заболеваний. | 1 | | |
| 8 | Вредные привычки. Курение и его влияние на состояние здоровья. | 1 | | |
| 9 | Вредные привычки. Алкоголь и его влияние на состояние здоровья. | 1 | | |
| 10 | Профилактика вредных привычек. | 1 | | |
| 11 | Основные виды травм у детей. | 1 | | |
| 12 | Средства помощи при травмах. | 1 | | |
| 13 | Первая медицинская помощь при ушибах и кровотечениях | 1 | | |
| 14 | Правила обработки ран. | 1 | | |
| 15 | Перевязка ран. | 1 | | |
| 16 | Переломы, вывихи и растяжения связок. | 1 | | |
| 17 | Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. | 1 | | |
| 18 | Опасные шалости. Возможные последствия шалостей. | 1 | | |
| 19 | Опасные игрушки. | 1 | | |
| 20 | Опасная высота. | 1 | | |
| 21 | Профилактика возможных опасных ситуаций в быту. | 1 | | |
| 22 | Правила безопасного поведения на дорогах. | 1 | | |
| 23 | Правила перехода дорог. | 1 | | |
| 24 | Соблюдение правил движения велосипедистами. | 1 | | |
| 25 | Причины дорожно - транспортного травматизма | 1 | | |
| 26 | Ориентирование на местности. | 1 | | |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|----|--|--|
| 27 | Определение сторон горизонта по местным признакам. | 1 | | |
| 28 | Определение сторон горизонта по компасу. | 1 | | |
| 29 | Определение сторон горизонта по солнцу. | 1 | | |
| 30 | Безопасная переправа через водную преграду. | 1 | | |
| 31 | Умение вязать узлы. | 1 | | |
| 32 | Меры пожарной безопасности при разведении костра. | 1 | | |
| 33 | Правила безопасного поведения на воде. | 1 | | |
| 34 | Повторение пройденного материала | 1 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | | |
| | | | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Азбука пешехода: игра для детей младшего школьного возраста / под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение: Рилионт, 2003.

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, 2005.

Анастасова Л. П. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. пособие для 3—4 кл. / Л. П. Анастасова, П. В. Ижевский, Н. В. Иванова. — М.: Просвещение, 2005.

Топоров И. К. Методика преподавания курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в общеобразоват. учреждениях: кн. для учителя / И. К. Топоров. — М.: Просвещение, 2000.

Федеральные законы Российской Федерации «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» // Собр. законодательства Российской Федерации: официальное издание. — М., 1998—2002.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://media.prosv.ru/content/?type=B&subject=all&level=4>

<https://econavt.ru>

<https://spas-extreme.mchs.gov.ru>