

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1» города Смоленска

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

Протокол №1

от «31» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса
ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.
В МИРЕ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
4а класс

Филяева Ольга Анатольевна,
учитель начальных классов

2022-2023 учебный год

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностными результатами обучения основам безопасности жизнедеятельности являются:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметными результатами обучения основам безопасности жизнедеятельности являются:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметными результатами обучения ОБЖ являются:

1. В познавательной сфере:

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

3. В коммуникативной сфере:

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Защита человека в чрезвычайных ситуациях и безопасное поведение в быту (7ч)

Взаимодействие человека с окружающей средой. Какие опасности могут возникать в повседневной жизни

Учусь принимать решение в опасных ситуациях. Как действовать в чрезвычайных ситуациях. Службы экстренной помощи.

Отработка действий учащихся по предупредительному сигналу: «Внимание всем!»

Особенности жизнеобеспечения современного жилища. Что вокруг нас может быть опасным?

Что делать при пожаре? Отчего может возникнуть пожар в помещении, транспорте, на природе.

Если горит у соседей (выработка правил безопасности при пожаре)

Как вести себя со злоумышленниками. Призыв о помощи.

2. Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» (15ч)

Беседа «Движение - это жизнь». От чего зависит наше здоровье.

Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье

Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)

Закаливание и его значение в укреплении здоровья. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья

Роль физических упражнений.

Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений

Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.

Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.

Физическое здоровье человека. Физическая культура и здоровье

Составляющие физического здоровья.

Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма

3.Безопасное поведение на улицах и дорогах (9ч)

Учусь читать дорожные знаки.

Разметка улиц и дорог.

Светофор. Регулировщик.

Учимся соблюдать правила дорожного движения (настольный игры, детская площадка)

Экскурсия «Почему на улице опасно»

Кодекс выживания пешехода

КВН «Внимательный пешеход»

Зачем нужно знать правила безопасного поведения на дорогах? Пешеходы. Движение группами.

Пассажиры. Ожидание общественного транспорта. Посадка и высадка пассажиров

4.Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек(1 ч)

Здоровье и болезнь. Витамины и здоровый организм. Здоровая пища. Правда об алкоголе. Реклама табака и алкоголя.

5.Безопасное поведение на природе (2ч)

В волшебном лесу: опасные встречи. Что делать если заблудился в лесу? Учусь ориентироваться.

Экскурсия в природу «Лесная аптека» Ядовитые растения, грибы, плоды

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Всего часов: 34 часа

№ п/п	Дата проведения	Раздел/Тема	Формы организации и виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
І четверть (9 часов)				
Защита человека в чрезвычайных ситуациях и безопасное поведение в быту (7ч)				
1		Взаимодействие человека с окружающей средой. Какие опасности могут возникать в повседневной жизни	Работа в группе. Дискуссия	https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
2		Учусь принимать решение в опасных ситуациях. Как действовать в чрезвычайных ситуациях. Службы экстренной помощи.	Работа в группе.	https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
3		Отработка действий учащихся по предупредительному сигналу: «Внимание всем!»	Практическая работа	https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
4		Особенности жизнеобеспечения современного жилища. Что вокруг нас может быть опасным?	Ролевые игры	https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
5		Что делать при пожаре? Отчего может возникнуть пожар в помещении, транспорте, на природе.	Работа в группе. Дискуссия	https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
6		Если горит у соседей (выработка правил безопасности при пожаре)	Работа в группе. Дискуссия	https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
7		Как вести себя со злоумышленниками. Призыв о помощи.	Работа в группе. Ролевые игры	https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» (15ч)				
8		Беседа «Движение - это жизнь». От чего зависит наше здоровье.	Работа в группе. Дискуссия	https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
9		Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье	Работа в группе. Ролевые игры	https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library

II четверть (7 часов)			
10		Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	Работа в группе. Ролевые игры https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
11		Закаливание и его значение в укреплении здоровья. Закаливание воздухом, водой и солнцем.	Работа в группе. Дискуссия https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
12		Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	Работа в группе. Ролевые игры https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
13		Роль физических упражнений.	Работа в группе. Дискуссия https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
14		Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	Работа в группе. Дискуссия https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
15		Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	Работа в группе. Дискуссия https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
16		Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.	Работа в группе. Ролевые игры https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
III четверть (10 часов)			
17		Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.	Работа в группе. Дискуссия https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
18		Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	Работа в группе. Дискуссия https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
19		Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	Работа в группе. Ролевые игры https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
20		Физическое здоровье человека. Физическая культура и здоровье Составляющие физического здоровья.	Работа в группе. Дискуссия https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
21		Физическое здоровье человека. Физическая культура и здоровье Составляющие физического здоровья.	Работа в группе. Ролевые игры https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
22		Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	Практическая работа https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library

Безопасное поведение на улицах и дорогах (9ч)				
23		Учусь читать дорожные знаки.	Работа в группе. Дискуссия	https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
24		Разметка улиц и дорог.	Работа в группе. Дискуссия	https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
25		Светофор. Регулировщик.	Работа в группе. Ролевые игры	https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
26		Учимся соблюдать правила дорожного движения (настольный игры, детская площадка)	Работа в группе. Дискуссия	https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
27		Экскурсия «Почему на улице опасно»	Работа в группе. Ролевые игры	https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
28		Кодекс выживания пешехода	Практическая работа	https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
29		КВН «Внимательный пешеход»	Работа в группе. Дискуссия	https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
30		Зачем нужно знать правила безопасного поведения на дорогах? Пешеходы. Движение группами.	Работа в группе. Дискуссия. Практическая работа	https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
31		Пассажиры. Ожидание общественного транспорта. Посадка и высадка пассажиров	Работа в группе. Дискуссия. Практическая работа	https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек(1 ч)				
32		Здоровье и болезнь. Витамины и здоровый организм. Здоровая пища. Правда об алкоголе. Реклама табака и алкоголя.	Работа в группе. Дискуссия. Практическая работа	https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
Безопасное поведение на природе (2ч)				
33		В волшебном лесу: опасные встречи. Что делать если заблудился в лесу? Учусь ориентироваться.	Работа в группе. Дискуссия	https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library
34		Экскурсия в природу «Лесная аптека» Ядовитые растения, грибы, плоды	Работа в группе. Дискуссия. Практическая работа	https://spas-extreme.mchs.gov.ru/library