

«Рассмотрено»
На заседании МО
эстетического и
физкультурного цикла
Протокол № 1
от «30» 08 2023г

«Рассмотрено»
На заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» 08 2023 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности
«Основы безопасности жизнедеятельности»
2 «Б» класс

Составитель : учитель Дольникова Алла
Аркадьевна

2023-2024

Планируемые результаты:

У обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия, а именно:

Личностные универсальные учебные действия:

- оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- объяснять, почему конкретные поступки можно оценивать как хорошие или плохие;
- самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей)

Регулятивные универсальные учебные действия:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса;

Познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- делать предварительный отбор источников информации;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с помощью специальной литературы, справочников;

Коммуникативные универсальные учебные действия

- оформлять свои мысли последовательно и четко в устной и письменной форме;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

Содержание программы

«Вот мы и в школе»(6ч)

Здоровье и здоровый образ жизни. «Здоровье в порядке – спасибо зарядке». Правила личной гигиены.

Питание и здоровье (4ч)

Правильное питание – залог здоровья. Секреты здорового питания.

«Мое здоровье в моих руках» (5ч)

Сон, его значение. Правила закаливания. Кожа – зеркало здоровья.

«Я в школе и дома» (3ч)

Здоровье и домашнее задание. Переутомление. Компьютер - не игрушка.

«Чтоб забыть про докторов» (7ч)

Как защитить себя от болезней. Вредные привычки. Вред табакокурения. Стресс.

«Я и мое ближайшее окружение» (4ч)

Мое настроение. Моя семья. Мир моих увлечений.

«Вот и стали мы на год взрослей» (5ч)

Солнце , воздух и вода – наши лучшие друзья. Правила поведения в транспорте и на улице.

Правила дорожного движения.(4ч)

Безопасное поведение пешеходов и пассажиров. Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий.

Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (22 ч)

Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире). Пожар. Затопление квартиры. Безопасность на всех видах транспорта. Самозащита. Правила поведения при захвате в заложники. Загрязнение воды, воздуха, почвы. Пользование противогазом.

Основы медицинских знаний и правила оказания 1 медицинской помощи (3ч)

Виды ранений. Помощь при кровотечениях.

Основы здорового образа жизни (9ч)

Развитие организма. Движение и здоровье. Нарушение осанки. Физическое и нравственное взросление человека. Значение правильного питания для подростка.

№	Тема	Дата	Кор-ка даты
Здоровый образ жизни (7ч)			
1	Здоровье наше Вот мы и в школе	5.09	
2	Здоровье и здоровый образ жизни	6.09	
3	Настроение и здоровье	12.09	
4	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	13.09	
5	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	19.09	
6	Правила личной гигиены.	20.09	
7	Предметы и средства личной гигиены.	26.09.	

Питание и здоровье. (4 часа)			
8	Правильное питание – залог здоровья.	26.09	
9	Секреты здорового питания.	3.10	
10	Упражнения по этикету	4.10	
11	«Витамины - наши друзья и помощники».	10.10	
Моё здоровье в моих руках . (5 часов)			
12	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	11.10	
13	Правила закаливания организма.	17.10	
14	Осанка – это красиво.	18.10	
15	Кожа – зеркало здоровья.	24.10.	
Я в школе и дома. (3 часа)			
16	Здоровье и домашние задания.	25.10	
17	Переутомление и утомление.	31.10	
18	Компьютер - не игрушка.	1.11	
Чтоб забыть про докторов. (7 часов)			
19	Как защитить себя от болезней.	7.11	
20	Чистота и порядок	8.11	
21	Вредные привычки	14.11	
22	Вред табакокурения	15.11	
23	Алкогольная зависимость	21.11	
24	Стресс и его последствия	22.11	

25	Тренинг безопасного поведения	28.11	
26	Я и моё ближайшее окружение.(4 часа)	29.11	
27	Моё настроение.	5.12	
28	Моя семья.	6.12	
29	Мир моих увлечений.	12.12	
30	Формы обращения к старшим и сверстникам.	13.12	
«Вот и стали мы на год взрослей».(5часов)			
31	Чем и как можно отравиться	19.12	
32	Правила дорожного движения	20.12	
33	Правила дорожного движения	26.12	
34	Я отвечаю за свое решение	27.12	
35	« Солнце , воздух и вода - наши лучшие друзья!»	2.01	
Правила дорожного движения – 4 часа.			
36	Дорожно-транспортные происшествия	3.01	
37	Дорога, её элементы и правила поведения на ней	9.01	
38	Безопасное поведение пешеходов и пассажиров.	10.01	
39	Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий.	16.01	
Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях — 22 час.			
40	Особенности города как среды обитания человека.	17.01	

41	Системы обеспечения безопасности города.	23.01	
42	Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире)	24.01	
43	Пожар	30.01	
44	Затопление квартиры.	31.01	
45	Электричество.	6.02.1	
46	Опасные вещества и продукты питания.	7.02	
47	Взрыв и обрушение дома.	13.02	
48	Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи)	14.02	
49	Опасные ситуации на улице. Толпа.	20.02	
50	Собака бывает кусачей	21.02	
51	Безопасность в общественном транспорте и автомобиле.	27.02	
52	Железнодорожный транспорт	28.02	
53	Авиационный транспорт.	5.03	
54	Морской и речной транспорт.	6.03	
55	Психологические основы самозащиты.	12.03	
56	Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства.	13.03	
57	Правила поведения при захвате в заложники.	19.03	
58	Загрязнение воды, воздуха, почвы.	20.03	
59	Загрязнение воды, воздуха, почвы.	26.03	
60	Фильтрующие противогазы.	27.03	
61	Пользование противогазом.	2.04	

Основы медицинских званий и правила оказания первой медицинской помощи — 3 часа.

62	Виды ранений, их причины и первая помощь	3.04	
63	Общая характеристика кровотечений.	9.04	
64	Первая медицинская помощь при кровотечениях различных видов.	10.04	

Основы здорового образа жизни — 13 часов

65	Движение и здоровье.	16.04	
66	Нарушения осанки и причины их возникновения.	17.04	
67	Нарушение осанки и причины их возникновения	23.04	
68	Телевизор и компьютер – друзья или враги?	24.04	
69	Развитие и изменение организма в вашем возрасте.	7.05	
70	Физическое и нравственное взросление человека	8.05	
71	Физическое и нравственное взросление человека	14.05	
72	Правильное питание подростка	15.05	
73	Значение витаминов для укрепления здоровья	21.05	
74	Значение витаминов для укрепления здоровья	22.05	
75	КВН «Наше здоровье»	28.05	
76	Экскурсия в медицинский кабинет	29.05	

