

<p>Согласовано на заседании Педагогического Совета ГАОУ ТО Гимназии русской культуры протокол № 1 От «29»августа 2018г.</p>	<p>Согласовано Зам.директора по ВР <i>сф 2018</i> «21» августа 2018 г.</p>	<p>Утверждено Директор гимназии <i>ЗММ</i> Приказ от «31» августа 2018 г. № 194-дс</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

Государственное автономное общеобразовательное
учреждение Тюменской области «Гимназия русской
культуры»

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука самосохранения»

Класс: 1-4 классы

Составитель: Бережнов Д. А.

2018/2019 учебный год

Тюмень

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Азбука самосохранения» для учащихся 1–4-х классов гимназии российской культуры разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и на основе программы внеурочной деятельности Рыбальченко Н.В.

Целью программы внеурочной деятельности «Азбука самосохранения» является формирование культуры безопасности младших школьников как качества личности, представленного в виде совокупности знаний и осознанных действий, направленных на понимание опасных и безопасных факторов в окружающей действительности, готовности к адекватной оценке опасной ситуации и способности выстраивать социальные взаимоотношения по обеспечению безопасных действий на уровне личности и группы.

Под термином «культура безопасности жизнедеятельности» понимается способ организации деятельности человека, представленный в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих сохранение его жизни, здоровья и целостности окружающего мира.

Задачи программы:

- привитие учащимся основ культуры здорового образа жизни;
- развитие потребности младших школьников в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование у детей знаний о негативных факторах, наносящих вред здоровью;
- формирование компетентностных знаний, умений, навыков учащихся в области безопасности жизнедеятельности;
- патриотическое, нравственное и физическое воспитание учащихся;
- формирование социальной активности и четкой гражданской позиции;
- формирование социально значимых навыков в процессе коллективной коммуникативной деятельности, формирование опыта социально значимой деятельности;
- формирование законопослушного поведения и правовой культуры.

Программа рассчитана на 34 учебных часа. На изучение данного курса отводится 1 час в неделю с 1 по 4 класс. Длительность занятия в 1-4 классах – 40 минут.

Основной формой организации образовательного процесса в рамках реализации данной программы внеурочной деятельности являются **занятия**, организация и проведение которых **предполагает**:

- задания, требующие поиска дополнительных сведений в справочниках, энциклопедиях, учебниках и прочих изданиях, в том числе по другим предметам;
- задания, при выполнении которых в конкретных ситуациях ученик должен делать самостоятельные выводы на основе сообщаемых сведений;

- игровые задания, при выполнении которых происходит взаимодействие ученика с двумя или более учащимися, формирование и отработка навыка коллективной работы на достижение положительного результата;
- имитационные игры, в которых происходит взаимодействие ученика с двумя или более учащимися, формирование и отработка навыков безопасности в повседневной жизни, чрезвычайных и экстремальных ситуациях (спортивные игры, ролевые игры и т.д.);
- задания, требующие самостоятельного выбора способа организации получаемой информации, определения последовательности действий, относительного расположения объектов;
- задания, предполагающие выполнение самостоятельных действий с техникой для приема или передачи информации об экстремальных ситуациях: безопасный разговор по телефону с незнакомым человеком, вызов службы спасения МЧС, «скорой помощи» и т. д.;
- задания, предполагающие выполнение самостоятельных действий после оповещения населения о чрезвычайных ситуациях (сообщения по радио, телевидению и т. д.).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ожидается, что в результате освоения данного материала выпускники начальной школы будут

знать:

- правила перехода дороги, перекрестка;
- правила безопасного поведения при следовании железнодорожным, водным и авиационным транспортом, обязанности пассажира;
- особенности жизнеобеспечения дома (квартиры) и основные причины, которые могут привести к возникновению опасной ситуации;
- характеристики водоемов в местах своего проживания, их состояние в различное время года;
- способы и средства спасания утопающих, основные спасательные средства;
- правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоема;
- меры пожарной безопасности при разведении костра;
- наиболее характерные для региона проживания чрезвычайные ситуации, причины их возникновения и последствия;
- систему обеспечения безопасности жизнедеятельности населения в местах проживания;
- опасные погодные явления, наиболее характерные для региона проживания;
- места с неблагоприятной экологической обстановкой в районе проживания и правила безопасного поведения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой;
- основные термины и понятия, относящиеся к здоровью и здоровому образу жизни;

помнить:

- основные правила безопасности при использовании электроприборов и других бытовых приборов, бытового газа, а также препаратов бытовой химии;
- рекомендации по соблюдению мер безопасности при купании, отдыхе у водоемов;
- порядок и правила вызова экстренных служб;

обладать навыками:

- разводить и гасить костер;
- ориентирования на местности;
- действовать в неблагоприятных погодных условиях, в том числе в лесу, в поле, у водоема;
- действовать в условиях возникновения чрезвычайной ситуации в регионе проживания;
- оказания первой медицинской помощи при порезах, ожогах, укусах насекомых, кровотечениях из носа, попадании инородного тела в глаз, ухо или нос, при отравлении пищевыми продуктами.

У учащихся **будут сформированы** индивидуальные навыки здорового образа жизни, а также убеждения о пагубном влиянии вредных привычек на личное здоровье.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1-4 класс

Раздел I. Введение

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с учащимися. Цели и задачи программы внеурочной деятельности. Правила поведения и техника безопасности на занятиях внеурочной деятельности.

Раздел II. Дорожная азбука

Тема 2.1. Дорога в школу и домой

Теория. Правила дорожного движения. Безопасность на улицах и дорогах. Правила перехода проезжей части и перекрестков.

Практика. Составление безопасного маршрута «Путь в школу». Игра «Безопасный путь» (компьютерная игра).

Тема 2.2. Пешеход, водитель, пассажир.

Теория. Понятия «пешеход», «водитель», «пассажир». Правила дорожного движения для различных категорий участников дорожного движения.

Практика. Сочинение «Дорожная сказка».

Тема 2.3. Опасности на улицах и дорогах.

Теория. Какими бывают опасности. Причины опасных ситуаций на улицах и дорогах. Опасности на дорогах в зимний и летний период.

Практика. Составление кроссворда «Опасность на дороге». Дидактическая игра «Можно – нельзя».

Тема 2.4. Правила поведения на тротуаре, пешеходной дорожке, обочине

Теория. Правила движения пешеходов. Движение пешеходов в городе и за городом.

Практика. Подвижная игра «Гуськом» (командная игра-соревнование – кто быстрее пройдет между двумя досками, не задев их). Составление памятки

«Правила поведения на шоссе за городом». Заполнение таблицы
«Характеристика дорог».

Городская дорога

Загородная дорога

Движение двустороннее или одностороннее

Движение двустороннее

Есть тротуары и обочины

Нет тротуаров, есть обочина

Ходить можно по правой стороне тротуара

Ходить гуськом по обочине

Тема 2.5. Что означают дорожные знаки

Теория. Регулировка дорожного движения. Дорожные знаки. Сигналы светофора и регулировщика. История появления дорожных знаков и светофора.

Практика. Конкурс рисунков «Нарисуй знак». Ролевая игра «Соблюдай ПДД».

Дидактическая игра «Исправим подписи к знакам».

Раздел III. Азбука безопасности

Тема 3.1. Основы безопасности

Теория. Понятия «безопасность», «личная безопасность», «социальная безопасность». Система безопасности семьи, общества и государства. Единая дежурно-диспетчерская служба. Телефоны служб спасения и охраны общественного порядка.

Тема 3.2. Берегись огня

Теория. Пожар в общественном месте. Паника. Правила поведения при пожаре. Лесные, торфяные пожары. Костры и последствия их разжигания.

Предупреждение отравления угарным газом при пожаре.

Практика. Изготовление ватно-марлевой повязки. Выполнение норматива по одеванию противогаза. Дидактическая игра «Найди безопасный выход из здания». Учебная эвакуация.

Тема 3.3. Безопасность на воде

Теория. Водоемы. Особенности состояния водоемов в разное время года.

Правила поведения на водоемах. Правила обращения с водой в быту. Правила купания в оборудованных и необорудованных местах. Правила безопасного поведения на берегу водоемов во время отдыха.

Практика. Решение ситуационных задач, составление рассказов по рисунку, отработка навыков пользования спасательным кругом, концом Александрова.

Тема 3.4. Если разыгралась стихия...

Теория. Понятия «стихия», «стихийные бедствия». Виды стихийных бедствий (землетрясение, цунами, оползень, сель и т.д.). Правила поведения в условиях стихийных бедствий.

Практика. Составление схемы «Последовательность действий при...» (по выбору педагога). Конкурс рисунков «Стихийные бедствия».

Раздел IV. Азбука здоровья

Тема 4.1. Зачем нам здоровье

Теория. Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Способы сохранения и укрепления здоровья. Факторы, укрепляющие здоровье.

Практика. Сочинение «Я и мое здоровье». Конкурс плакатов «За здоровый образ жизни».

Тема 4.2. Личная гигиена

Теория. Понятия «гигиена», «личная гигиена». Предметы личной гигиены.

Соблюдение личной гигиены. Личная гигиена в дома, в школе, в общественном транспорте, походе.

Практика. Дидактическая игра «Выбери предметы личной гигиены».

Тема 4.3. Вредные привычки.

Теория. Понятие «вредные привычки». К чему ведут вредные привычки. Виды вредных привычек.

Практика. Конкурс рисунков «Вредные привычки».

Тема 4.4. Укрепляй здоровье.

Теория. Сохранение и укрепление здоровья. Утренняя гимнастика/зарядка и распорядок дня. Правильное питание – залог здоровья.

Практика. Составление распорядка дня. Выполнение упражнений утренней гимнастики/зарядки.

Раздел V. Основы медицинских знаний

Тема 5.1. Первая помощь.

Теория. Понятие «первая помощь». Виды и способы оказания первой помощи.

Тема 5.2. Первая помощь.

Теория. Травмы. Виды травм. Причины травматизма людей. Признаки получения травм. Правила оказания первой помощи при различных травмах. Как избежать травм.

Практика. Отработка практических навыков по оказанию первой помощи при травмах.

Тема 5.3. Первая помощь при укусах насекомых и животных, ожогах, порезах.

Теория. Ожоги и порезы. Укусы животных и насекомых. Виды ожогов. Раны, типы ран (открытые и закрытые). Способы оказания первой помощи при открытых и закрытых ранах. Правила оказания первой помощи при укусах животных и насекомых.

Практика. Отработка практических навыков по оказанию первой помощи при укусах животных и насекомых, порезах и ожогах.

Тема 5.3. Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами.

Теория. Пищевые продукты. Понятие «отравление». Порядок действий при пищевых отравлениях. Оказание первой помощи.

Практика. Спортивная эстафета с элементами оказания первой помощи.

Литература

- Электронное пособие «Правила дорожного движения 1-4 класс» - издательство «Учитель», 2015
- Электронное пособие 1С: образовательная коллекция. Учебник «TeachPro Основы безопасности жизнедеятельности» авторы Р.В.Кондратьев, Б.Н.Шкатов. - М.: ООО «1С-Публишинг», 2007.
- Электронное пособие «Веселые уроки: Правила поведения на улице.» ИДДК. ООО «Агентство», Россия, 2014г.
- УМП Л.И Тошева «Основы безопасности дорожного движения», - М; ВАКО, 2011
- УМП Елжова Н.В. ПДД в начальной школе: конспекты занятий по ознакомлению учащихся с ПДД, перспективное планирование по профилактике ДДТТ, работа с родителями. – Ростов н\Д: Феникс, 201

Приложение

Для справки

Первая помощь при поражении АХОВ включает в себя общие мероприятия и специфические мероприятия, зависящие от свойств конкретного АХОВ.

Специфическая помощь оказывается в зависимости от группы и типа АХОВ, а также от тяжести поражения.

Таблица АХОВ по характеру воздействия

Характер действия на организм

Наименование вещества

Вещества раздражающего действия

Хлор, треххлорный фосфор, хлорокись фосфора, сернистый ангидрид, фтор, фтористый водород, хлористый водород, бромистый водород, окислы азота, этиленмин, метиламин, метилакрилат, этиленсульфид, диметиламин

Вещества прижигающего действия

Соляная кислота, аммиак

Вещества удушающего действия

Фосген, хлорпикрин

Вещества общетоксического действия

Сероводород, сероуглерод, окись этилена, синильная кислота, хлорциан, акролеин, акрилонитрил, ацетонитрил, ацетонциангидрин, мышьяковистый водород

Примерный план проведения тренировки в составе класса по отработке действий в случае возникновения пожара

Цель тренировки: практическая отработка комплекса мероприятий по защите детей при возникновении пожара:

- применение подручных средств защиты органов дыхания;
- эвакуация;
- оказание первой помощи.

Время проведения: 1 учебный час (45 мин) Материальное обеспечение:

- переносной магнитофон с записью сигнала «Внимание всем!» и речевым сообщением об эвакуации;
- карманный фонарик (1 шт.);
- ватно-марлевые повязки (для каждого участника тренировки).

п/п

Отрабатываемые вопросы

Время

Действия учителя

Действия обучаемых

1

Проверка теоретических знаний учащихся

13 мин

Проводит опрос учащихся по теме тренировки. Дополняет ответы учеников. Напоминает основные правила и требования при проведении эвакуации из здания школы. Примеры вопросов:

1. Каким способом подается сигнал в случае пожара?

2. Где находится запасной выход?

3. Чем опасен дым от горения? и т.д.

Отвечают на поставленные вопросы, дополняют ответы одноклассников

2

Действия по сигналу «Внимание всем!»

7 мин

Доводит до детей установленный сигнал «Внимание всем!». Порядок действий:

— выстраивает детей в классе в колонну по два человека;

— дает указание приготовить ватно-марлевые

повязки и взяться за руки. Следит за порядком в целях предотвращения паники

Строятся в колонну по два человека, берутся за руки. Готовят ватно-марлевые повязки. Ждут дальнейших указаний учителя

3

Получение речевого сообщения об эвакуации и ее проведение

5 мин

Доводит до учащихся речевое сообщение о проведении эвакуации.

Организованно выводит учеников из кабинета. Обеспечивает быстрый и наиболее безопасный выход детей из школы (при необходимости используя переносной фонарик)

Следуют за учителем в колонну по два. По указанию учителя (при необходимости) надевают ватно-марлевые повязки. Сохраняют тишину и спокойствие

4

Преодоление задымленного участка в школе

5 мин

Дает указание детям в обязательном порядке надеть ватно-марлевые повязки, пригнать голову как можно ниже к полу и передвигаться друг за другом вдоль стенки, держась за руки. Освещает путь переносным фонариком

Надевают ватно-марлевые повязки. Нагибают голову низко к полу. Идут друг за другом вдоль стенки, держась за руки

5

Выход из здания школы и построение на пришкольной территории

7 мин

Строит учащихся на пришкольной территории в три шеренги.

Проверяет наличие учащихся согласно журналу посещения.

Докладывает заместителю директора по безопасности о проведенной эвакуации

Строятся в три шеренги.

Участвуют в перекличке.

Ждут дальнейших указаний учителя

6

Заключительная часть

8 мин

Указывает на ошибки, допущенные учениками в ходе проведения тренировки.

Отмечает положительные действия учащихся. Сопровождает детей в класс

Отвечают на поставленные учителем вопросы. Убывают в класс

Рекомендации по изготовлению ватно-марлевой повязки

Ватно-марлевая повязка является самым простейшим средством защиты органов дыхания. Ее изготавливают из куска марли размером 90х50 см.

2. На середину кладут ровный слой ваты размером 20 х 20 см, толщиной 1-2см
3. С обеих сторон марлю загибают по всей длине, накладывая на вату.

4. Оставшиеся по длине марли концы разрезают на 25-30 см с каждой стороны для завязывания

Допускается обшивание концов.

5. Готовая повязка.

6. Надетая повязка должна закрывать подбородок, рот и нос до глаз. Концы повязки завязывают: нижние на темени, верхние на затылке.

Рекомендации по отработке навыка одевания противогаза

задержать дыхание и закрыть глаза
снять головной убор и зажать его между коленями
вынуть шлем противогаза из сумки, взять его обеими руками за утолщенные края у нижней части так, чтобы все пальцы, за исключением больших, были внутри шлема
приложить нижнюю часть шлема под подбородок и, передвигая пальцы снизу вверх по краю шлема, натянуть его на голову так, чтобы не было складок, а очки были точно против глаз

сделать резкий выдох, открыть глаза, возобновить дыхание и одеть маску	
норматив выполнения уровень	время
низкий	10 сек
средний	8 сек
высокий	6 сек

ПАМЯТКА
для учащихся школ
при нахождении на территории железнодорожного транспорта

Учащиеся школ!

Помните, что железнодорожный транспорт является производством повышенной опасности.

Поэтому во избежание несчастных случаев при пользовании услугами железнодорожного транспорта необходимо строго соблюдать меры личной безопасности.

Находясь на территории железных дорог, будьте внимательны и осторожны, не переходите через железнодорожные пути в неустановленных местах и не перебегайте их перед движущимся поездом. Помните, что поезд сразу остановить нельзя.

Для перехода через пути пользуйтесь переходными мостами, пешеходными настилами и переездами, смотрите на указатели, прислушивайтесь к подаваемым сигналам.

При следовании поездом в школу и из школы домой соблюдайте правила проезда в поездах:

- Не садитесь и не выходите на ходу поезда,
- входите в вагон и выходите из вагона при полной остановке поезда и только с той стороны, где имеется посадочная платформа.

Проезд на крышах, подножках, переходных площадках и в тамбурах вагонов, а также в грузовых поездах запрещается.

Разрешается проезд только пассажирскими поездами.

Выходя на междупутье, Вы рискуете попасть под проходящий поезд.

Нельзя играть и ходить вблизи железнодорожного полотна и на путях, подлезать под вагоны.

Не влезайте на крыши пассажирских и грузовых вагонов — Вас может поразить электротоком.

Не подвергайте свою жизнь опасности. Оберегайте себя и других от несчастных случаев на железнодорожном транспорте.

БЕРЕГИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ И ЖИЗНЬ ТОВАРИЩЕЙ!

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПЕШЕХОДОВ
В ЗОНЕ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА:**

1. Пешеходы должны переходить на железнодорожные пути только в установленных местах, пользуясь при этом пешеходными мостами, тоннелями, переездами. На станциях, где мостов и тоннелей нет, граждане должны переходить железнодорожные пути по настилам, а также в местах, где установлены указатели «Переход через пути».
2. Перед переходом пути по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося поезда, локомотива или вагонов.
3. При приближении поезда, локомотива или вагонов следует остановиться, пропустить их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжить переход.
4. Подходя к железнодорожному переезду, граждане должны внимательно следить за световой и звуковой сигнализацией, а также положением шлагбаума. Переходить пути можно только при открытом шлагбауме, а при его отсутствии, прежде чем перейти пути, необходимо убедиться, не приближается ли к переезду поезд, локомотив или вагон.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Ходить по железнодорожным путям.
2. Переходить и перебегать через железнодорожные пути перед близко идущим поездом, если расстояние до него менее 400 метров.
3. Переходить через путь сразу же после прохода поезда одного направления, не убедившись в отсутствии следования поезда встречного направления.
4. Переходить железнодорожные переезды при закрытом шлагбауме или показании красного сигнала светофора переездной сигнализации.
5. На станциях и перегонах подлезать под вагоны и перелезать через автосцепки для прохода через путь.
6. Проходить вдоль железнодорожного пути ближе 5 метров от крайнего рельса.
7. Проходить по железнодорожным мостам и тоннелям, не оборудованным дорожками для прохода пешеходов.
8. Подлезать под закрытый шлагбаум на железнодорожном переезде, а также выходить на переезд, когда шлагбаум начинает закрываться.
9. Подниматься на опоры, а также прикасаться к спускам, идущим от опоры к рельсу, приближаться самому или с помощью приспособлений к находящимся под напряжением проводам или частям контактной сети на расстоянии менее 2 метров.
10. Приближаться к лежащему на земле электропроводу на расстояние ближе 8 метров.
11. Становиться или садиться на рельс.
12. Прикасаться к электрическому оборудованию вагонов как непосредственно, так и через какой-либо предмет.

2.ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПАССАЖИРОВ:

1. Посадку (высадку) в вагоны следует производить только после полной остановки поезда.
2. Выход из вагона и посадку в них необходимо производить только со стороны перрона или посадочной платформы. Малолетних детей следует держать за руку или на руках.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Проезжать на крышах, подножках, переходных площадках вагонов.
2. Посадка и высадка на ходу поезда.
3. Высовываться из окон вагонов и дверей тамбуров на ходу поезда.
4. Стоять на подножках и переходных площадках, открывать двери вагонов на ходу поезда, задерживать открытие и закрытие автоматических дверей пригородных поездов.
5. Проезжать в грузовых поездах.
6. Проезжать в поездах в нетрезвом состоянии.
7. Оставлять детей без присмотра на посадочных платформах и в вагонах.
8. Провозить в вагонах легковоспламеняющиеся и взрывчатые вещества.
9. Выходить из вагона на междупутье и стоять там при проходе встречного поезда.
10. Прыгать с платформы на железнодорожные пути.
11. Устраивать на платформе различные подвижные игры.
12. Курить в вагонах (в том числе в тамбурах) пригородных поездов, в неустановленных для курения местах в поездах местного и дальнего сообщения.
13. Бежать по платформе рядом с вагоном прибывающего или уходящего поезда, а также находиться ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки.
14. Подходить к вагону до полной остановки поезда.
15. Самовольно без надобности останавливать поезд.