****

#### Пояснительная записка

####  Рабочая программа интегрированного курса ОБЖ, физической культуры и окружающего мира составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе программы курса «Основ безопасности жизнедеятельности», под редакцией А.Т.Смирнова, комплексной программы физического воспитания, автор А.П.Матвеев. При составлении программы в качестве методической основы использованы модели обучения, взятые из авторской программы О.С. Гладышева «Уроки здоровья».

Рабочая программа рассчитана на два часа в неделю и рекомендуется для начальной ступени образования.

#### Данная программа позволяет заниматься профилактикой безопасного поведения школьников, знакомить их с основами здорового образа жизни, формировать устойчивые модели соответствующего поведения в природной и социальной среде, о русских народных играх, забавах, развлечениях, Необходимость такой программы очевидна и подтверждается потребностями современной жизни: удручающими данными статистики о гибели и травматизме детей на дорогах страны, усугублением криминогенной обстановки, жертвами которой все чаще становятся дети, данными о неблагополучном состоянии здоровья школьников. По окончании начальной школы учащийся должен обладать определенной суммой знаний по культурно-историческому наследию русского народа, знать правила безопасного поведения в окружающем мире и факторы влияющие на состояние здоровья. А также иметь навыки самостоятельной организации и проведения русских народных игр и развлечений вне школы.

 Структурапрограммы ориентирована на интегративные мироощущения школьников начального периода обучения. Главная идея базируется на так называемых «основных свойствах живого», позволяющих выстроить принципы и правила здоровья и здорового образа жизни, безопасного поведения в природной и социальной среде. Содержание уроков направлено на объединение биологического, психического, социального и духовно-нравственного начал в человеке. Интеграция в одном курсе основных направлений трех предметов (окружающего мира, ОБЖ и физической культуры) позволяет сформировать у учащихся начальных классов представления не только о единой картине окружающего мира, но и о своем месте в нем, единстве с ним, о нормах безопасного поведения, о здоровье и здоровом образе жизни, о русских народных играх, забавах, развлечениях, составляющих основу национальной культуры России и физической подготовки их предков.
 В основе предлагаемой программы лежит использование русских народных игр и развлечений, основанное на реализации принципа сопряженности двигательного обучения и активизации познавательных процессов через формирование основ русской культуры. В теоретический материал включено изучение истории возникновения русских народных игр, традиций, обычаев и развлечений, знакомство с физическими упражнениями, применяемыми во время народных праздников и игры, которые применимы на предстоящих каникулах.

Программа предлагает широко использовать игровые и проблемные ситуации, элементы тренинговой формы, «мозгового штурма», различных видов групповой работы. В этом контексте стремление ребенка к здоровью становится естественной потребностью жизни, а не результатом следования целому ряду запретов.

 **Цель** – формирование у обучающихся понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии взаимодействия с миром внешним: природной и социальной средой.

 **Задачи:**

* научить учащихся принимать решение и оказывать первую помощь в сложных критических ситуациях, связанных с угрозой здоровью или жизни;
* изменить представления школьников о своем здоровье и способах его сохранения и приумножения;
* способствовать возрождению традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей;
* содействовать укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;
* прививать интерес и потребность к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом.

### Содержание программы 3 класс (34 часа)

**Русские народные подвижные игры (6 час)**

**Игры с творческим ролевым сюжетом (2 часа)**

Кругосветное путешествие. Гимнасты на линии. Регулировщик и водители. Автоинспектор и водители. Истребители-перехватчики. Минеры.

**Игры, тренирующие наблюдательность (2 час)**

Заметь нужное. Наблюдай за своими движениями. Учись замечать главное. В лесу особенно нужна наблюдательность.

**Соревнования - поединки (6 часа)**

Кому достанется кегля. Поединок на ракетках.

**Командные игры(6 час)**

 Перестрелка. Гонка мячей по кругу. Успей взять кеглю.

#### Уроки здоровья (6час)

####  Еще раз о здоровье (2 часа)

От чего зависит твое здоровье. В чем ты можешь помочь себе и другим сам. Когда надо звать на помощь взрослых. Когда нужно обращаться к врачу.

####  Непрерывность жизни 2часа

Рождение, жизнь и смерть. Сколько живет человек. Как продлить молодость. Мужчины и женщины, мальчики и девочки: внешние и внутренние различия между ними. Как нужно относиться друг к другу. Дружба, любовь, семья. Ты и твоя семья, настоящая и будущая. Твое отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.

#### Здоровье и общество 2 часа

Что такое общество? Почему люди живут вместе. Твое окружение: семья, друзья, школа, улица. Доброе и злое среди людей. Как возникают конфликты и как их разрешать. Что такое обида. Что делать, если ты кого-то обидел. Как относиться к обидам, неприятностям, горю, наказанию. Страх и тревога. Как уметь снять напряжение, избавиться от страха.

Что такое самовоспитание. Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков. Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым. Дурные привычки. Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие. Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями. Как это может сказаться на твоем будущем

**Правила дорожного движения (3часа)**

**Дорожные знаки (3часа)**

Регулирование дорожного движения. Пешеходный светофор. Игра «В стране СВЕТОФОРИЯ»

**Безопасность (9часов)**

 **Человек, среда его обитания (1часа)**

Опасные ситуации в городе.

**Личная безопасность на улице (2часа)**

Безопасное поведение в транспорте. Безопасность велосипедиста.

 **Безопасное поведение в бытовых условиях(2 часа)**

Безопасное обращение с электричеством. Меры безопасности при пользовании в доме водой.

**Пожарная безопасность (2часа)**

Правила личной безопасности при пожарах. Опасные игры. Сюжетно –ролевая игра «Юные пожарники».

**Обеспечение личной безопасности дома (2час)**

Правила безопасного поведения дома. Опасные ситуации в до

**Учебно-тематическое планирование 3-го года обучения**

(всего 34 часов, по 1 часа в неделю)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 | Тема занятия | Количество часов |
| теоретические | практические | Всего | ДАТА |
|  Урок здоровья. Еще раз о здоровье. Когда надо звать на помощь взрослых. Когда нужно обращаться к врачу. | 1 |  | 1 | Сентябрь3 |
| Урок здоровья. Непрерывность жизни. Рождение, жизнь и смерть.   | 1 |  | 1 | 10 |
| Урок здоровья. Непрерывность жизни. Сколько живет человек. Подвижные игры. Автоинспектор и водители.  | 1 | 1 | 2 | 17,24 |
| Урок здоровья. Непрерывность жизни. Как продлить молодость. Подвижные игры.Истребители-перехватчики.  |  | 1 | 1 | Октябрь1 |
| Урок здоровья. Непрерывность жизни. Мужчины и женщины, мальчики и девочки: внутренние разли | 1 |  | 1 | 8 |
| Урок здоровья. Непрерывность жизниМужчины и женщины, мальчики и девочки: внешние различия.  | 1 |  | 1 | 15 |
| Урок здоровья. Непрерывность жизниКак нужно относиться друг к другу. Подвижные игры. Наблюдай за своими движениями.  | 1 | 1 | 11 | 22,29 |
| Урок здоровья. Непрерывность жизни. Дружба, любовь, семья. Подвижные игры. Учись замечать главное.  | 1 | 1 | 2 | Ноябрь12,19 |
| Урок здоровья. Непрерывность жизниТы и твоя семья, настоящая и будущая.  | 1 |  | 1 | 26 |
| Урок здоровья. Непрерывность жизни.Твое отношение к членам семьи. Правила дорожного движения. Регулирование дорожного движения.  | 1 |  | 1 | Декабрь3 |
| Урок здоровья. Непрерывность жизниЛюбовь, уважение, доброта, взаимопомощь.Правила дорожного движения. Пешеходный светофор.  | 1 | 1 | 2 | 10,17 |
| Урок здоровья. Здоровье и общество . Что такое общество? Правила дорожного движения. Игра «В стране СВЕТОФОРИЯ» |  | 1 | 1 | 24 |
| Урок здоровья. Здоровье и общество. Почему люди живут вместе. Безопасность . Человек, среда его обитания. Опасные ситуации в городе. |  | 1 | 1 | Январь14 |
| Урок здоровья. Здоровье и общество. Твое окружение: семья, друзья, школа, улица.Личная безопасность на улице Безопасное поведение в транспорте.  | 1 |  | 1 | 21 |
| Урок здоровья. Здоровье и общество. Доброе и злое среди людей. Личная безопасность на улице. Безопасность велосипедиста. | 1 |  | 1 | 28 |
|  |  Безопасное поведение в бытовых условияхБезопасное обращение с электричеством. Урок здоровья. Здоровье и общество. Что такое обида.  | 1 |  | 1 | Февраль4 |
| Безопасное поведение в бытовых условияхМеры безопасности при пользовании в доме водой.Уроки здоровья. Здоровье и общество. Что делать, если ты кого-то обидел. | 1 |  | 1 | 11 |
| Пожарная безопасность . Правила личной безопасности при пожарах.Как относиться к обидам, неприятностям, горю, наказанию. Пожарная безопасность. Опасные игры.  | 1 |   | 1 | 18 |
| Страх и тревога. Пожарная безопасность. Сюжетно –ролевая игра «Юные пожарники». | 1 |  | 1 | 25 |
| Как уметь снять напряжение, избавиться от страха.Обеспечение личной безопасности домаПравила безопасного поведения дома.  | 1 |  | 1 | Март3 |
| Что такое самовоспитание. Обеспечение личной безопасности домаОпасные ситуации в доме. | 1 | 1 | 2 | 10,17 |
| Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков. Подвижные игры. Кому достанется кегля.  |  | 1 | 1 | 31 |
|  Дурные привычки. Подвижные игры. Поединок на ракетках.  | 1 | 1 | 2 | Апрель7,14 |
|  Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие.  | 1 |  | 1 | 21 |
|   Здоровье и общество. Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями. Подвижные игры..  |  | 1 | 1 | 28 |
|  Подвижные игры. Перестрелка.  |  | 1 | 1 | Май5 |
| Подвижные игры. Гонка мячей по кругу.  |  | 1 | 1 | 12 |
|  Подвижные игры. Точный удар.  |  | 1 | 1 | 19 |
|  Подвижные игры. Успей взять кеглю. |  | 1 | 1 | 27 |
|  | Итого: |  |  | 34 |  |

**Распределение учебного материала 4 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ** | **4 класс** |
| **Русские народные подвижные игры.** | **15** |
| Спортивные развлечения и забавы. | 6 |
| Прыгалки –скакалки. | 2 |
| Групповые игры | 2 |
| Забытые игры | 2 |
| Зимой на воздухе. | 3 |
| **Уроки здоровья** | **12** |
|  Познай себя | 2 |
| Правила общения | 2 |
| Общение и конфликты | 2 |
|  Здоровье и эмоции | 2 |
| Школа и здоровье | 2 |
| Знаешь, как быть здоровым, – действуй! | 2 |
| **Правила дорожного движения** | **3** |
| Дорожное движение, безопасность дорожного движения | 3 |
| **Безопасность** | **4** |
|  Опасные ситуации природного характера | 1 |
|  Безопасное поведение в бытовых условиях | 1 |
|  Пожарная безопасность | 1 |
| Человек, среда его обитания. | 1 |
| **Итого:** | **34** |

### Содержание программы 4 класс

**Русские народные подвижные игры (15 часов)**

**Спортивные развлечения и забавы (6 часов.)**

Бег с шариком. Попади и поймай. Бой на бревне. Футбол вслепую. Поймай мяч. 12 палочек.

**Прыгалки – скакалки (2часа)**

Эстафеты со скакалками. Чемпионы скакалок. Упражнения с короткой скакалкой. Дружно вместе каждый шаг.

**Групповые игры (2 часов)**

Поймай и попади. Мяч в воздухе. Лабиринт. Найди себе пару. Пионербол. 4 мяча.

**Забытые игры (2 часа)**

Лапта. Чиж. Попади в ямку.

**Зимой на воздухе (3 часов)**

На снеговой площадке. На санках. Набрасывание колец. Пятнашки на лыжах. Круговые змейки. Перебежки.

#### Уроки здоровья (12часа)

#### Познай себя (2 часов)

Твои жизненные ценности. Ты и твое здоровье. От чего зависит твое здоровье. Что дается тебе от рождения. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.

####  Правила общения (2 часов)

Почему важно общаться с другими людьми. Общение и здоровье. Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми. Знакомые и незнакомые люди, правила общения. Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях.

####  Общение и конфликты (2часов)

Что такое конфликты. Почему возникают конфликты между людьми. Кто может стать участником конфликта. Как найти пути решения конфликтной ситуации. Посредничество. Как научиться прощать. Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс. Конфликты и здоровье.

#### Здоровье и эмоции (2 часа)

Твои чувства, эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Умеешь ли ты управлять своими эмоциями. Как влияют эмоции на общение с людьми. Эмоции и конфликты.

#### Школа и здоровье (2 часов)

Зачем человеку нужна школа. Как научиться учиться. Причина неудач и успехов на уроках. Как нужно слушать на уроке. Внимание и память. Правила познания и школьные предметы. Как работать с текстом учебника. Как готовиться к ответу на уроке. Составление планов и опорных конспектов.

####  Знаешь, как быть здоровым, — действуй! (2 часов)

Как сделать здоровье главной ценностью в своем поведении, в общении, в жизни. Как принимать решения и делать выбор в пользу здоровья своего, своих близких и других людей. Что конкретное ты можешь сделать, чтобы быть здоровым.

**Правила дорожного движения (3часа)**

**Дорожное движение, безопасность дорожного движения (3часа)**

История дорожных знаков. Наши друзья дорожные знаки. Дорожная разметка.

**Безопасность (4 часов).**

**Опасные ситуации природного характера (1часа)**

Погодные условия и безопасность человека. Гроза, гололед.

**Безопасное поведение в бытовых условиях(1 часа)**

Безопасность и компьютер. Безопасное поведение с бытовым газом.

**Пожарная безопасность (1часа)**

Опасные игры с огнем.

**Человек, среда его обитания (1часа)**

Опасные ситуации в городе.

**Учебно-тематическое планирование 4-го года обучения**

(всего 34 часов, по 1 часа в неделю)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия |  |
| практические |
|  | Урок здоровья. Познай себя . Твои жизненные ценности. Подвижные игры. Спортивные развлечения и забавы Бег с шариком.  | 1 |
|  | Уроки здоровья. Познай себя . Ты и твое здоровье. Подвижные игры. Спортивные развлечения и забавы. Попади и поймай.  | 1 |
|  | Уроки здоровья. Познай себя . От чего зависит твое здоровье. Подвижные игры. Спортивные развлечения и забавы. Бой на бревне.  | 1 |
|  | Урок здоровья. Познай себя . Что дается тебе от рождения. Подвижные игры. Спортивные развлечения и забавы. Футбол вслепую | 1 |
|  | Урок здоровья. Познай себя . Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.Подвижные игры. Спортивные развлечения и забавы. Поймай мяч.  | 1 |
|  | Урок здоровья. Правила общения . Почему важно общаться с другими людьми. Подвижные игры. Спортивные развлечения и забавы. 12 палочек. | 1 |
|  | Урок здоровья. Правила общения. Общение и здоровье. Подвижные игры. Прыгалки-скакалки Эстафеты со скакалками.  | 11 |
|  | Урок здоровья. Правила общения. Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми. Подвижные игры. Прыгалки-скакалки. Чемпионы скакалок.  | 1 |
|  | Урок здоровья. Правила общения. Знакомые и незнакомые люди, правила общения. Подвижные игры. Прыгалки-скакалки. Упражнения с короткой скакалкой.  | 11 |
|  | Урок здоровья. Правила общения. Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях.Подвижные игры. Прыгалки-скакалки. Дружно вместе каждый шаг. | 1 |
|  | Урок здоровья. Общения и конфликты. Что такое конфликты. Правила дорожного движения История дорожных знаков.  | 1 |
|  | Урок здоровья. Общения и конфликты. Почему возникают конфликты между людьми. Правила дорожного движения. Наши друзья дорожные знаки.  |  |
| 1 |
|  | Урок здоровья. Общения и конфликты. Кто может стать участником конфликта. Правила дорожного движения. Дорожная разметка. | 1 |
|  | Урок здоровья. Общения и конфликты. Как найти пути решения конфликтной ситуации. Подвижные игры. Зимой на воздухе . На снеговой площадке.  | 1 |
|  | Урок здоровья. Общения и конфликты. Посредничество. Подвижные игры. Зимой на воздухе. На санках.   | 111 |
|  | Урок здоровья. Общения и конфликты. Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс. Подвижные игры. Зимой на воздухе. Пятнашки на лыжах.  | 1 |
|  | Урок здоровья. Общения и конфликты. Конфликты и здоровье.Подвижные игры. Зимой на воздухе. Круговые змейки. . | 111 |
|  | Урок здоровья. Здоровье и эмоции. Оптимизм и пессимизм.Безопасность . Основные ситуации природного характера Погодные условия и безопасность человека.  | 1 |
|  | Урок здоровья. Здоровье и эмоции. Умеешь ли ты управлять своими эмоциями.  |  |
|  | Безопасность . Основные ситуации природного характераГроза, гололед.Урок здоровья. Здоровье и эмоции. Как влияют эмоции на общение с людьми. Эмоции и конфликты. | 1 |
|  | Безопасность . Безопасное поведение в бытовых условияхБезопасность и компьютер. Урок здоровья. Школа и здоровье. Зачем человеку нужна школа. Как научиться учиться.  | 1 |
|  | Безопасность . Безопасное поведение в бытовых условияхБезопасное поведение с бытовым газом..  |  |
|  | Безопасность . Пожарная безопасность. Опасные игры с огнем. Урок здоровья. Школа и здоровье. Внимание и память.  | 1 |
|  | Безопасность . Человек, среда его обитания Опасные ситуации в городе.Уроки здоровья. Школа и здоровье. Правила познания и школьные предметы.  | 1 |
|  | Подвижные игры. Групповые игры . Поймай и попади.  Подвижные игры. Групповые игры. Мяч в воздухе.  | 11 |
|  | Урок здоровья. Школа и здоровье. Как готовиться к ответу на уроке. Подвижные игры. Групповые игры. Лабиринт. Урок здоровья. Школа и здоровье. Составление планов и опорных конспектов. |  |
| 1 |
|  |
|  | Подвижные игры. Групповые игры. Найди себе пару. Урок здоровья. Знаешь, как быть здоровым, - действуй!. Как сделать здоровье главной ценностью в своем поведении, в общении. | 1 |
|  | Подвижные игры. Групповые игры. Пионербол. Урок здоровья. Знаешь, как быть здоровым, - действуй!. Как сделать здоровье главной ценностью в жизни. | 1 |
|  | Подвижные игры. Групповые игры. Четыре мяча.Урок здоровья. Знаешь, как быть здоровым, - действуй! Как принимать решения и делать выбор в пользу здоровья своего.  | 1 |
|  | Подвижные игры. Забытые игры . Лапта. Урок здоровья. Знаешь, как быть здоровым, - действуй!. Как принимать решения и делать выбор в пользу здоровья своих близких и других людей. | 1 |
|  | Подвижные игры. Забытые игры. Чиж. Урок здоровья. Знаешь, как быть здоровым, - действуй!. Что конкретное ты можешь сделать, чтобы быть здоровым. | 1 |
|  | Подвижные игры. Забытые игры. Попади в ямку. | 2 |
|  |  | Итого: | 34 |

 **Требования к уровню подготовки учащихся**

**Учащиеся должны знать:**

* что здоровье – свойство их организма;
* понятие о физическом и душевном здоровье;
* факторы влияющие на состояние здоровья;
* основные правила личной и общественной гигиены;
* правила безопасного поведения в окружающем мире;
* основные правила профилактики травм в повседневной жизни (дома, на улице, в школе и при занятиях спортом);
* основы знаний по культурно-историческому наследию русского народа.

**Учащиеся должны уметь:**

#### использовать практические знания для сохранения и укрепления физического, эмоционального и духовного здоровья;

#### передавать знания о здоровье другим детям в виде совета или практической помощи;

#### принять правильное решение в ситуации, связанной с риском для здоровья, а нередко и самой жизни;

#### самостоятельно организовывать и проводить русские народные игры и развлечения вне школы.

**Список использованной литературы**

1. Гладышева, О.С., Абросимова, И.Ю. «Уроки здоровья» [Текст] / Методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу. Первый год обучении. О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова // «Уроки здоровья». Методическая газета для учителей «Здоровье детей» № 15; 2004 г.

2. Гладышева, О.С., Абросимова, И.Ю. «Уроки здоровья» [Текст] / Методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу. Второй год обучении. О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова // «Уроки здоровья». Методическая газета для учителей «Здоровье детей» № 15; 2004 г.

4. Усачев А.А., Березин А.И. Школа безопасности: учебное пособие для учащихся 1-4 классов по курсу ОБЖ. [Текст] / А.А. Усачев, А.И. Березин // Школа безопасности. – М.: АСТ, 2006

5. Федотова О.Н. Окружающий мир. [Текст] Учебник 1-4 класс./ О.Н. Федотова.// Окружающий мир. – М.: Академкнига,2010

6. Программа: «Основы безопасности жизнедеятельности» 1-11 классы . [Текст] / Под общей редакцией А.Т. Смирнова, - М.: Просвещение, 2006

7. Плешаков А.А. Окружающий мир. Мир вокруг нас. [Текст] / Пособие для учителя 1-4 класс. А.А. Плешаков // Окружающий мир. Мир вокруг нас. – М.: Просвещение, 2010

8. Минскин Е.М. Игры и развлечения. [Текст] / Пособие для учителя 1-4 класс. Е.М. Минскин // Игры и развлечения. – М.: Просвещение, 1983

9. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: . [Текст] / Пособие для учителя . М.Ф. Литвинова // Русские народные подвижные игры: – М.: Просвещение, 1986

10. Шмаков С.А. От игры к самовоспитанию: [Текст] Сборник игр-коррекций./ С.А. Шмаков // От игры к самовоспитанию. – М.: Новая школа,1993