

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
Отдел образования Администрации Октябрьского (с) района
МБОУ СОШ № 23

<p>РАССМОТРЕНО ШМО учителей начальных классов Руководитель</p> <p><i>Зунникова</i></p> <p>Зунникова О.Н. Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР</p> <p><i>Кухмистрова</i></p> <p>Кухмистрова Н.А. Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор</p> <p><i>Ушакова</i></p> <p>Ушакова Г.М. Приказ № 264 от «31» августа 2023 г.</p>
---	---	---

ТОЧКА РОСТА



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности по ФГОС
«ТОЧКА РОСТА»
«Основы здоровой жизни»
для обучающихся 1-4-х классов
на 2023-2024 учебный год

Составитель (ФИО)	Класс
Плешакова Е.А.	3 а

п. Красногорняцкий 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты изучения программы
3. Содержание программы
4. Календарно-тематическое планирование

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Основы здоровой жизни» для 1-4 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основе:

- примерной программы по изучению основ безопасности жизнедеятельности в ходе внеурочной деятельности (Методические рекомендации к учебным пособиям М.В.Мурковой, Э.Н.Аюбова, Д.З.Прищепова, Н.В.Твердохлебова «Основы безопасной деятельности» для 1-4 классов. Внеурочная деятельность, ФГОС. Издательство «Русское слово», 2016г.);

- авторской программы «Основы безопасности жизнедеятельности» (авторы Л.П.Анастасова, П.В.Ижевский, Н.В.Иванова) // Школа России. Концепция и программы для начальных классов в 2 ч. Ч 2./ - М.: Просвещение, 2007,

- учебное пособие для 3-4 классов, Самкова В.А. «Наш чистый дом» – М.: Русское слово, 2017;

- Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. – М.: Русское слово, 2015.

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья, сохранению жизни. И учить вести здоровый образ жизни и сохранять свою и чужую жизнь надо начинать в детстве.

Необходимость данной программы вызвана и тем, что отсутствие культуры питания, самосохранения, соблюдения правил общественной жизнедеятельности у детей ведёт к ухудшению их здоровья, травмированию. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Культура ведения дома – основа здоровой и крепкой семьи. Основы безопасности жизнедеятельности – культура сосуществования и социального поведения в обществе.

Цель программы:

- ✓ формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни;
- ✓ формирование социально культурного поведения и жизненного опыта школьника;
- ✓ осознание необходимости применять полученные знания о сохранении жизни в стандартной и нестандартной ситуации.

Задачи:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- прививать обучающимся начальные знания, умения и навыки в области безопасности жизни;
- выработать необходимые умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формировать способность предвидеть и предотвращать возможную опасность;
- развивать у детей чувства ответственности за своё поведение, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- стимулировать у ребенка самостоятельность в принятии решений и выработке умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни;
- воспитывать чувство ответственности за сохранение собственного здоровья и безопасность окружающих, чувство сопричастности к жизни общества и природы;
- формировать важнейшие качества современного культурного человека – долг, честь, терпимость, милосердие.
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с безопасностью и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

- развитие представления о правилах этикета, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи (через проектную деятельность в том числе):

- развитие интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля, стрессоустойчивости и самосохранения;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

2. Планируемые результаты освоения программы

1 класс

Должны знать:

- основы здорового питания;
- основы соблюдения безопасного жилища;
- основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Режим дня, необходимые условия, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья. Как ухаживать за своим телом;
- общие правила оказания первой медицинской помощи при порезах, ожогах, укусах насекомых, кровотечениях;
- наиболее безопасный путь в школу и домой. Правила перехода дороги при высадке из транспортного средства;
- правила безопасного поведения в парке, скверах;
- опасные животные и насекомые, правила безопасного поведения и меры защиты.

2 класс

Должны знать:

- основы здорового питания;
- основы соблюдения безопасного жилища;
- основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Режим дня, необходимые условия, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья. Как ухаживать за своим телом;
- чем опасны водоемы зимой, какие меры предосторожности следует принять 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.
- правила поведения при встрече с опасными животными и насекомыми; от чего зависит наше здоровье;
- 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, их связь с образом жизни. Избыточный вес; 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!».

3 класса.

Учащиеся должны знать:

- основы здорового питания;
- основы соблюдения безопасного жилища;
- основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Режим дня, необходимые условия, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья. Как ухаживать за своим телом;
- Чем опасны водоёмы зимой, какие меры предосторожности следует принять при движении по льду водоёмов;
- 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. Правила поведения при встрече с опасными животными и насекомыми.
- От чего зависит наше здоровье? Как живёт 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, их связь с образом жизни. Избыточный вес.
- 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!».

Учащиеся должны уметь:

- Правильно переходить по льду.
- Правильно вести себя на пляже.
- Ориентироваться в лесу. Уметь вести себя на реке зимой.
- Уметь правильно вести себя при встрече с опасными животными и насекомыми, суметь защититься от них.
- Уметь распознать отравление и оказать первую помощь при отравлении грибами.
- Оказать первую помощь при царапине, ссадине, порезе, при небольшом ожоге или обморожении.
- Уметь действовать при сигнале «Внимание всем!»

4 класса.

учащиеся должны знать:

- правила здорового питания;
- правила соблюдения безопасного жилища;
- правила перехода дороги;
- правила движения на велосипедах;
- правила безопасного поведения при следовании железнодорожным транспортом, обязанности пассажиров;
- основные правила поведения на воде, при купании, при отдыхе у воды, при катании на лодке;
- способы и средства спасания утопающих, основные спасательные средства;
- как ориентироваться на местности;
- как организовать безопасную переправу через водную преграду: меры пожарной безопасности при разведении костра;
- когда следует вызвать «скорую помощь» и порядок её вызова;
- основные понятия- «здоровье», «здоровый образ жизни»
- факторы, влияющие на состояние здоровья.

учащиеся должны уметь:

- правильно переходить дорогу, перекрёсток;
- ориентироваться на местности: определять стороны горизонта по компасу и местным признакам;
- определять расстояние по карте и по местности;
- организовать безопасную переправу через небольшой ручей или канаву;
- завязать 1-2 вида узлов;
- развести и погасить костёр;
- вызвать «скорую помощь», оказать первую помощь при порезах и ссадинах, ушибах, небольшом ожоге, при попадании инородного тела в глаз, ухо или нос, при укусе насекомыми, собакой, кошкой, при кровотечении из носа;
- оказать первую помощь при травме опорно-двигательного аппарата (кисти рук, бедра, колена).

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 класс

I. Основы здорового питания.

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

II. Наш чистый дом .

Зачем необходимо сортировать отходы?

Какие отходы называют опасными?

«Азбука бережливости» или как сохранить окружающую среду.

III. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения обучающихся.

Безопасное поведение на 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.

Мы — пассажиры

Безопасность пассажиров. Обязанности пассажиров. Правила посадки в транспортное средство и высадки из него. Поведение при угрозе и во время аварии. Безопасная поза.

Пожарная безопасность и поведение при пожаре

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.

Безопасное поведение дома

Лифт — наш домашний транспорт.

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.

Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера

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 незнакомцы.

IV. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи

Первая медицинская помощь при отравлении газами

Отравление. Причины отравлений газообразными или вдыхаемыми токсическими веществами. Профилактика отравлений. Признаки отравления угарным газом. Первая помощь при отравлении угарным газом.

III. Защита человека в чрезвычайных ситуациях.

Чрезвычайные ситуации

Чрезвычайные ситуации природного происхождения — стихийные бедствия. Примеры стихийных бедствий: тайфуны, ураганы, бури (штормы), смерчи, снегопады, метели, наводнения. Их последствия, мероприятия по защите.

Лесные пожары. Действия школьников по их предупреждению.

Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения

Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Примеры содержания речевой информации о чрезвычайных ситуациях.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

При организации внеурочных занятий применяется деятельностный подход, который предполагает научить ребенка мыслить, привить ему навыки практических действий. Этому способствуют активные формы и методы обучения, к которым относятся: игра, проблемная ситуация, обучение через деятельность, групповая и парная работа, «оценочная» деятельность обучающихся.

Учитывая неравномерность психического и физического развития детей 7-11-летнего возраста, образовательный процесс по основам здоровой жизни должен быть построен на основе дидактических закономерностей: от простого к сложному; от непонимания к пониманию; от частного к общему; от конкретного к абстрактному; от абстрактного к конкретному.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Для объективности оценивания знаний, умений, навыков и способов деятельности используются следующие формы контроля:

- выполнение практических работ,
- самостоятельные работы,
- творческие письменные работы (сообщения, проекты, исследования).

4.КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Название темы	Характеристика деятельности	дата
1.	Как рождаются опасные ситуации на дорогах. <i>Тест «Берегись автомобиля»</i>	Обсуждать коллективно правила дорожного движения; выявлять опасные ситуации на дороге до школы; моделирование безопасного маршрута от школы до дома.	04.09
2.	Правила поведения учащихся <i>Тест «Как общаться с незнакомцем»</i>	Обсуждать коллективно правила поведения учащихся в школе; выявлять опасные ситуации на дороге до школы. Моделирование безопасного маршрута от школы до дома.	18.09
3.	Что такое безопасность и чрезвычайная ситуация	Применять правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	02.09
4.	Первая помощь при порезах, ссадинах, ушибах.	Оказание первой помощи	16.10
5.	Болезни и их возможные причины	Соблюдать правила личной гигиены. Как питаться, если занимаешься спортом.	13.11
6.	Ядовитые растения, ягоды, грибы меры безопасности.	Запомнить ядовитые растения, ягоды, ; меры безопасности; правила первой помощи;	27.11
7.	Почему случаются	Приучиться к безопасному поведению в быту.	11.12

	травмы. <i>Тест «Домашние опасности»</i>	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	
8.	Чистый воздух, его значение для здоровья человека, причины загрязнения	Развивать коммуникативную активность; наблюдать за окружающей средой; Ознакомить, какие отходы называют опасными. Азбука бережливости: как сохранять окружающую среду.	25.12
9.	Правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоёма	Моделировать ситуацию, поиск правильного выхода из опасной ситуации;	22.01
10.	Личная гигиена. Уход за кожей, за ногтями	Овладеть знаниями о личной гигиене; выработать привычку соблюдать правила личной гигиены; знать правила ухода за кожей	05.02
11.	Основные ситуации в природе: дождь, гроза, снегопад	Овладевать навыками поведения в ситуации;	19.02
12.	Безопасность при любой погоде	Формировать правила разумного поведения при любой погоде;	04.03
13.	Правила поведения учащихся в повседневной жизни	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для выполнения изученных правил охраны и укрепления здоровья, безопасного поведения	18.03
14.	От чего зависит наше здоровье?	Соблюдать режим дня, правила поведения, употребление витаминов, гигиену питания; Что нужно есть в разное время года? Классифицировать продукты по их пользе в	01.04
15.	Опасные насекомые и животные	Запомнить и выполнять правила поведения при встрече с опасными насекомыми и животными и мерами защиты от них.	22.04
16.	Железнодорожный транспорт	Познакомиться с видами железнодорожных переездов и правилами перехода через них. Анализировать ситуации на дорогах.	13.04
17.	Праздник «Наше здоровье в наших руках»	Итоговое занятие	20.04