

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Районный отдел образования администрации Пролетарского района
МБОУ Дальненская СОШ

УТВЕРЖЕНО
Директор МБОУ Дальненская СОШ
Фаустова Е.Н.
Приказ №43
от "30 " августа 2022 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
(физическое направление)
«Здоровье и безопасность»
Уровень общего образования:
начальное общее образование 1 класс
Кол-во часов в год: 33 часа
2022-2023 уч. г.

Составитель: Сатарина Ираида Ивановна
Учитель начальных классов

х. Дальний 2022

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности “Здоровье и безопасность” направлена на комплексное и последовательное развитие у обучающихся начальных классов умений и навыков здорового образа жизни. Программа составлена на основе примерных программ внеурочной деятельности «Безопасные дороги», «Наша школа и безопасность», «Пожарная безопасность в нашей школе» (Р.Г. Чуракова, А.М. Соломатин)

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна и в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть, предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором “школьного нездоровья” является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла свое начало в начальных классах.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Здоровье – это здорово!” включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования школы.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон РФ “Об образовании”;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.2.2821 – 10;
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ №220/11 – 13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Цель курса внеурочной деятельности:

- укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения, любящей свою Родину.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Прогнозируемый результат

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)**Регулятивные УУД**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

I. Результаты освоения курса

В результате изучения курса по данной программе к концу обучения в начальной школе у обучающихся будут сформированы предметные знания, умения, навыки, представления, предусмотренные программой курса, а также личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностными результатами 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;
- экологическая культура: ценностное отношение к природному миру;
- готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- оценивать свое поведение на улице и дороге с точки зрения соответствия требованиям ПДД и здорового образа жизни;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметными результатами являются:

- установка на здоровый образ жизни;
- 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 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 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.

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 разрабатывать пошаговые действия безопасного поведения (пешехода, пассажира) с учетом особенностей реальных дорожных ситуаций;
- 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, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию.

II. Содержание программы

Программа кружка «Здоровье и безопасность» дополняет и расширяет представления детей об окружающем мире с позиции здоровьесбережения. Программа включает следующие разделы: «Познай самого себя», «Гигиена и охрана здоровья», «Знай и будь осторожным».

1 класс (33 часа)

Раздел 1. Охрана здоровья (8 часов)

Гигиенические требования к обуви и одежде. Уход за кожей и волосами. Личная гигиена. Влияние шума на здоровье человека. Режим дня первоклассника, необходимые условия, обеспечивающие сохранение и укрепление его здоровья. Умственная и физическая работоспособность, профилактика переутомления. Охрана здоровья зимой. Влияние на здоровье свежего воздуха, зимних видов спорта и игр. Одежда зимой. Предупреждение простудных заболеваний. Охрана здоровья летом. Правила закаливания и приёма солнечных и воздушных ванн. Основы правильного питания.

Раздел 2. Первая медицинская помощь (3 часа)

Как уберечься от порезов и ожогов. Первая медицинская помощь при кровотечениях, ожогах. Укусы насекомых. Первая медицинская помощь при укусах насекомых. Как помочь себе и товарищу при получении травмы.

Раздел 3. Знай и будь осторожным (22 часа)

Какие ситуации опасны. Куда обратиться в случае опасности. Правила безопасного поведения на дороге. Для чего нужны ПДД? Моя дорога в школу. Кто такие пассажиры, пешеходы, водители. Изучаем дорожную разметку. Права и обязанности пассажиров. Права и обязанности пешеходов. Где можно и где нельзя играть.

Опасные факторы современного жилища. Предупреждение бытовых травм. Как вести себя с незнакомыми людьми. Правила безопасного общения с незнакомыми людьми на улице, в подъезде дома, по телефону, если незнакомый человек стучится или звонит в дверь.

Огонь и вода — друзья или враги. Причина возникновения пожаров в доме. Правила безопасного поведения при возникновении пожара в доме. Безопасность при обращении с пиротехникой.

Особенности состояния водоемов в разное время года. Правила поведения при отдыхе у воды, умение плавать.

Лекарства и средства бытовой химии как источники опасности. Меры безопасности при пользовании различными инструментами. Опасности, возникающие при нарушении правил поведения балконах и лестничных клетках. Домашние животные и меры безопасности при общении с ними. Правила безопасного поведения в парках, скверах, в лесу, понятие об ориентировке на местности. Опасные животные и насекомые. Правила безопасного поведения и меры защиты.

III. Тематическое планирование программы

1 класс (33 часа)

№	Раздел	Содержание (разделы, темы)	Дата	Кол-во часов		Форма проведения	ЦОР/ЭОР
				Аудит.	Внеауд.		
1.	3	Какие ситуации опасны на дороге.	7.09		1	Беседа	https://iqsha.ru/ilove/post/dor-ozhnaia-bezopasnost-dlia-detei https://mir.pravo.by/library/azbuka-dorozhnoy-bezopasnosti/dlya-detei-i-podrostkov/ https://28.mvd.pf/document/7515960
2.	3	Куда обратиться в случае опасности.	14.09	1		Обсуждение в группе	
3.	3	Для чего нужны ПДД?	21.09	1		Диспут	
4.	3	Моя дорога в школу.	28.09		1	Практикум	
5.	3	Кто такие пассажиры, пешеходы, водители.	5.10	1		Беседа	
6.	3	Изучаем дорожную разметку.	12.10		1	Практикум	
7.	3	Права и обязанности пассажиров.	19.10	1		Беседа	
8.	3	Права и обязанности пешеходов.	2.11		1	Беседа	
9.	3	Где можно и где нельзя играть.	9.11		1	Экскурсия	
10.	1	Гигиенические требования к обуви и одежде.	16.11	1		Беседа	https://niigd.nczd.ru/http://40.rospotrebnadzor.ru/press/public/148385/ https://med39.ru/deti/ https://healthy-kids.ru/ https://www.prav-pit.ru/
11.	1	Личная гигиена.	23.11	1		Исследование	
12.	1	Практическое занятие «Влияние шума на здоровье человека».	30.11		1	Практикум	
13.	1	Режим дня первоклассника.	7.12	1		Исследование	
14.	1	Профилактика переутомления.	14.12		1	Беседа	
15.	1	Охрана здоровья зимой.	21.12		1	Квест	
16.	3	Безопасность при обращении с пиротехникой.	11.01	1		Беседа	https://azbyka.ru/zdorovie/okazanie-pervoj-meditsinskoj-pomoshhi-detyam https://spas-extreme.mchs.gov.ru/
17.	1	Основы правильного питания.	18.01	1		Игра	
18.	3	Предупреждение бытовых травм.	25.01	1		Диспут	
19.	3	Правила безопасного общения с незнакомыми людьми.	1.02	1		Беседа	

20.	2	Первая медицинская помощь при кровотечениях, ожогах.	8.02		1	Практикум	https://www.kp.ru/best/nsk/ki-d-safety/
21.	3	Огонь и вода — друзья или враги.	22.02	1		Беседа	
22.	3	Правила безопасного поведения при возникновении пожара в доме.	1.03	1		Беседа	
23.	3	Лекарства и средства бытовой химии как источники опасности.	15.03	1		Беседа	
24.	3	Меры безопасности при работе с различными инструментами.	22.03	1		Беседа	https://iqsha.ru/ilove/post/dor-ozhnaia-bezopasnost-dlia-detei https://mir.pravo.by/library/az-buka-dorozhnoy-bezopasnosti/dlya-detey-i-podrostkov/ https://guz-odb.ru/otdeleniya/oblastnaya-detskaya-konsultativnaya-poliklinika/stati/1477-osnovy-pervoj-pomoshchi-kotorye-nuzhno-znat-detyam-dlya-naseleniya
25.	3	Безопасность на балконах и лестничных клетках.	5.04	1		Беседа	
26.	1	Охрана здоровья летом.	12.04		1	Квест	
27.	2	Первая медицинская помощь при укусах насекомых.	19.04		1	Практикум	
28.	2	Как помочь себе и товарищу при получении травмы.	26.04		1	Практикум	
29.	3	Опасные животные и насекомые. Правила безопасного поведения.	3.05	1		Беседа	
30.	3	Правила безопасного поведения на природе.	10.05		1	Квест	
31.	3	Домашние животные и меры безопасности при общении с ними.	17.05	1		Беседа	
32.	3	Правила дорожной безопасности.	24.05		1	Игра-путешествие	

СОГЛАСОВАНО
Протокол № 1
заседания ШМО
МБОУ Дальненская СОШ
От 31.08. 2022г
Рук.ШМО : Сатарина И.И.

Сатарина И.И.

СОГЛАСОВАНО
заместитель по директора по УВР:

Иванча Е.С.

Иванча Е.С.