

## **Приложение 3 к ООП НОО**

### **Рабочие программы учебных курсов внеурочной деятельности:**

Утверждена в составе ООП  
НОО приказом директора  
МБОУ Светлянской СОШ  
от 27.05.2022 №17/3од  
Протокол педсовета  
от 27.05.2022 № 6

**Рабочая программа  
учебного курса внеурочной деятельности  
начального общего образования  
« Основы здоровой жизни»  
( срок реализации – 1 год, 34 часа)**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Основы здоровой жизни» на уровне начального общего образования составлена в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования, утверждённому приказом Министерства просвещения Российской Федерации. от 31.05.2021 №286 и основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Светлянской СОШ с учетом Рабочей программы воспитания.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

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 с детства.

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.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы здоровой жизни» рассчитана на школьников 1-4 классов и может быть реализована как с отдельно взятым классом, так и с группой учащихся из разных классов одной возрастной категории.

#### ***Цель программы:***

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

#### ***Задачи программы:***

- развивать представление детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формировать готовность заботиться и укреплять свое здоровье;
- выработать необходимые умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций;
- учить предвидеть и предотвращать возможную опасность;
- развивать у детей чувство 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.

-формировать 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.

#### СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ.

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала курса «Основы здоровой жизни» предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;

- применение на занятиях интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в коллективе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

**Место учебного курса внеурочной деятельности «Основы здоровой жизни» в воспитательном плане**

Количество часов на изучение курса рассчитано по 1 часу в неделю, всего 34 часа.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

### «ОСНОВЫ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ»

*Личностными результатами изучения курса являются:*

*в части физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

*в части экологического воспитания:*

бережное отношение к природе;

неприятие действий, приносящих ей вред.

*в части духовно-нравственного воспитания:*

признание индивидуальности каждого человека;

проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;

неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Метапредметными *результатами* изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Познавательные УУД*

1) базовые логические действия:

-сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;

-объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;

-определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

-находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

-устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

-определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

-с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

-проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть — целое, причина - следствие);

-формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

-прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

### 3) работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

### *Коммуникативные УУД*

#### 1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

#### 2) совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

### *Регулятивные УУД:*

#### 1) самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;

#### 2) самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

### **Предметные результаты**

- понимание простейших причинно-следственных связей в окружающем мире (в том числе на материале о природе и культуре родного края);

- умение решать в рамках изученного материала познавательные, в том числе практические задачи;
- формирование навыков здорового и безопасного образа жизни на основе выполнения правил безопасного поведения в окружающей среде, в том числе знаний о небезопасности разглашения личной и финансовой информации при общении с людьми вне семьи, в сети Интернет и опыта соблюдения правил безопасного поведения при использовании личных финансов;
- приобретение опыта положительного эмоционально-ценностного отношения к природе;
- стремление действовать в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами поведения.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 1. Дорожная безопасность

Безопасный путь в школу и домой. Движение пешеходов по дорогам. Перекрестки. Их виды.

Правила поведения на дороге. 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 и пешеходы. Безопасность пассажиров. Обязанности пассажиров. Правила посадки в транспортное средство и высадки из него.

### 2. 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.

Вредная и полезная еда. Напитки.

### 3. Наш чистый дом

Зачем необходимо сортировать отходы?

Какие отходы называют опасными?

«Азбука бережливости» или как сохранить окружающую среду.

Бытовая химия.

Личная гигиена. Как ухаживать за своим телом

### 4. Правила безопасности

ЧС. Правила поведения при пожаре. Чрезвычайные ситуации природного происхождения — стихийные бедствия.

Лесные пожары. Действия школьников по их предупреждению.

Пожар в общественных местах (школа, кинотеатр), причина пожаров. Правила поведения при возникновении пожара в общественных местах.

Безопасное поведение дома.

Меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии.

Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами в быту.

Особенности поведения с незнакомыми людьми: опасные незнакомцы

### Формы проведения занятий:

беседы, выставки детских работ, экскурсии, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов, создание коллажей, обсуждение проблем, встреча с медработником,

рисование, изготовление поделок, разгадывание ребусов, кроссвордов, головоломок, конкурсы загадок, пословиц, поговорок

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел	№	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Дорожная безопасность</b> 4ч	1	Безопасный путь в школу и домой	1	беседа, составление схемы безопасного маршрута «дом-школа-дом»	<a href="http://multiurok.ru">Беседа "Безопасный путь от школы к дому" (multiurok.ru)</a>
	2	Дорожные знаки. Азбука безопасности	1	беседа, знакомство с дорожными знаками, рисование знаков.	<a href="http://infourok.ru">Классный час "Знакомство с дорожными знаками" (1 класс) (infourok.ru)</a>
	3	Мы-юные пешеходы Мы- пассажиры	1	экскурсия по селу, составление памятки юного пешехода	<a href="http://edusite.ru">Памятка юного пешехода (edusite.ru)</a>
	4	Правила поведения на дороге	1	беседа, занятие в комнате БДД, просмотр видеоролика «Спасик и его друзья»	<a href="https://youtu.be/hODYZ71POUg">https://youtu.be/hODYZ71POUg</a>
<b>Основы здорового питания</b> 7ч	5	Знатоки правильного питания	1	игра-викторина	<a href="http://infourok.ru">Игра-викторина "Разговор о правильном питании" 1-4 класс (infourok.ru)</a>
	6	Все ли полезно, что вкусно?	1	коллаж «Вредная и полезная еда»	
	7	Вредные и полезные напитки	1	беседа	<a href="http://infourok.ru">Классный час "Вредные и полезные напитки" (infourok.ru)</a>
	8	Самые полезные продукты	1	Беседа	<a href="http://var.ru">5 gr 27 04 besedi po teme produkti pitaniya.pdf (var.ru)</a>
	9	На вкус и цвет товарищей нет!	1	беседа	<a href="http://xn--jlahfl.xn--p1ai">Внеклассное мероприятие «На вкус и цвет» (xn--jlahfl.xn--p1ai)</a>

	10	Хлеб всему голова.	1	беседа	<a href="#">Внеклассное занятие по теме "Хлеб – всему голова". 4-й класс (1sept.ru)</a>
	11	Если хочется пить.	1	беседа	
<b>Наш чистый дом 8ч</b>	12	Как мы взаимодействуем с окружающим миром?	1	беседа, просмотр видеоролика	
	13	Окружающая среда.	1	экскурсия в природу	
	14	Наши потребности: что необходимо человеку в жизни.	1	викторина	<a href="#">Занятие-путешествие "Наши потребности" (1sept.ru)</a>
	15	Режим дня.	1	составление режима дня школьника	
	16	Как ухаживать за своим телом.	1	Просмотр презентации, обсуждение темы	<a href="#">Презентация "Твоё здоровье и личная гигиена" 1 класс (infourok.ru)</a>
	17	Личная гигиена. Уход за кожей, за ногтями	1	беседа медицинского работника	<a href="#">Презентация "Твоё здоровье и личная гигиена" 1 класс (infourok.ru)</a>
	18	Гигиена зрения	1	Беседа, дидактическая игра «Чего не стало?»	<a href="#">Конспект занятия по теме: «Береги зрение».   План-конспект по ЗОЖ на тему:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)</a>
	19	Органы дыхания	1	беседа	
	<b>Правила безопасности 15ч</b>	20	Причины возникновения пожара	1	Беседа выставка рисунков
21		Как действовать при возникновении пожара дома, в школе, в транспорте	1	экскурсия в Пожарную часть с Светлое	
22		Правила поведения на воде	1	составление памятки	



23	Уроки осторожности. Как вести себя, когда ты один дома	1	беседа	<a href="#">Классный час "Уроки осторожности. Если ты один дома", 1-4 класс.   Классный час (1, 2, 3, 4 класс) на тему:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)</a>
24	Средства бытовой химии	1	беседа	<a href="#">Классный час "Правила пользования предметами бытовой химии." (multiurok.ru)</a>
25	Общение с незнакомыми людьми	1	просмотр видеоролика	<a href="https://youtu.be/xfqn9UkCKcQ">https://youtu.be/xfqn9UkCKcQ</a>
26	Где можно и где нельзя играть	1	беседа	<a href="#">Занятие по внеурочной деятельности "Где можно и где нельзя играть"   План-конспект занятия (3 класс) на тему:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)</a>
27	Правила поведения в природе	1	выставка рисунков	
28	Влияние температуры на здоровье человека	1	беседа	
29	Если из раны течёт кровь. Виды травм	1	беседа	<a href="#">Беседа по "Здоровейке" - "Травмы" (infourok.ru)</a>
30	А знаете ли вы?	1	викторина	<a href="#">Игра "Знатоки безопасности"   Классный час (4 класс):   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)</a>
31	Правила поведения при обнаружении подозрительных предметов в общественном месте	1	беседа	<a href="#">Беседа для детей "Правила поведения при обнаружении подозрительного предмета" (infourok.ru)</a>
32	Безопасность в сети Интернет	1	просмотр видеоролика	<a href="https://youtu.be/ZjIO14fPrL8">https://youtu.be/ZjIO14fPrL8</a> <a href="https://youtu.be/jNLcIFlxeq">https://youtu.be/jNLcIFlxeq</a>

					<u>Е</u>
33	Первая помощь при тепловом и солнечном ударе	1	беседа, оказание первой помощи		<a href="#"><u>Открытый урок по ОБЖ «ПП при тепловом и солнечном ударе. Обморожения»   План-конспект урока по ОБЖ (9 класс):   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)</u></a>
34	Безопасные каникулы	1	беседа, инструктажи на каникулы, просмотр видеоролика		<a href="https://youtu.be/dY-y1JF RtU"><u>https://youtu.be/dY-y1JF RtU</u></a>

### Методическая литература

1. Дети на дороге. Правила дорожного движения в играх и упражнениях. СПб 2008 г.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2012

### Интернет -ресурсы

[infourok.ru](http://infourok.ru)  
[71.mchs.gov.ru](http://71.mchs.gov.ru)  
[urok.1sept.ru](http://urok.1sept.ru)