Приложение к образовательной программе
НОО ФГОС МБОУ СОШ №19

Рабочая программа
Внеурочной деятельности
«Основы здоровой жизни»
1 класс

г. Верхняя Тура

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 класса 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.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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.

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).

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема урока	Характеристика деятельности	Занятие по плану	Занятие по факту
1.	Безопасный путь в школу и домой	Обобщить изученные знания. Определить безопасный путь в школу. Безопасные игры на улице (игровая площадка, мяч, велосипед, ролики).		
2.	Правила перехода дорог Движение пешеходов Дорожные знаки			
3.	Сигналы светофора и регулировщика	Познакомить с дорожными знаками «Пешеходный переход», «Пешеходная дорожка», «Движение пешеходов запрещено», «Дети», «Подземный переход»		
4.	Мы- пассажиры, обязанности пассажира			
5.	Самые полезные продукты	Познакомить обучающихся с полезными продуктами		
6.	Все ли полезно?	Познакомить обучающихся с опасностями рекламы о продуктах быстрого приготовления и вредных продуктах питания.		
7.	Полезные напитки.	Познакомить обучающихся с опасностями газированных и «искусственных» напитков.		
8.	Как правильно есть.	Познакомить обучающихся с правилами поведения в столовой.		
9.	На вкус и цвет товарищей нет!	Знакомство с традициями питания разных народов.		
10.	Хлеб всему голова.	Познакомить обучающихся с продуктами, которые готовят из «хлебных» злаков.		
11.	Если хочется пить.	Рассказать обучающимся о значении жидкости для организма человека.		
12.	Как мы взаимодействуем с окружающим миром?	Рассказать обучающимся, сколько отходов оставляют от себя люди.		
13.	Окружающая среда.	Формировать понимание нанесения вреда природе человеком от бытовых отходов.		
14.	Наши потребности: что необходимо человеку в	Формирование потребностей обучающихся к энерго-и- ресурсосбережению.		

	жизни.			
15.	Режим дня.	Формирование потребности обеспечению собственного здоровья. Профилактика переутомления. Беспорядок и порядок.		
16.	Как ухаживать за своим телом.	Формирование потребности в умывании и купании.(Осторожно6 открытый кран, засоренный слив. Зачем нужна в школе сменная обувь? Зачем нужно мыть руки?)		
17.	Причины возникновения пожара	Овладеть навыками осторожного обращения с огнём; научиться разговаривать по телефону		
18.	Правила поведения на воде	Выработать правила поведения на воде		
19.	Как вести себя, когда дома ты один	Сформировать правила безопасного поведения и меры защиты. Опасные предметы: иголки, булавки, спицы, ножи и ножницы…		
20.	Средства бытовой химии	Познакомить с опасностями бытовой химии (ожоги, отравления).		
21.	Опасные ситуации при общении с незнакомыми людьми	Познакомить с правилами при общении с незнакомыми людьми		
22.	Правила безопасного общения с незнакомыми людьми	Формировать умения осторожного общения с незнакомыми людьми.		
23.	Где можно и где нельзя играть	Вырабатывать правила игры и места, где можно играть		
24.	Безопасное поведение в природе	Вырабатывать умение правильно вести себя в природе (отравление ядовитыми растениями).		
25.	Правила поведения в природе	Вырабатывать умение правильно вести себя в природе (отравление ягодами, грибами).		
26.	Влияние температуры на здоровье человека	Познакомить с погодными условиями и их влиянием на организм человека		
27.	Причины загрязнения воздуха	Познакомить с ЧС и выбросами отходов в атмосферу предприятий.		
28.	Первая медицинская помощь при укусах насекомых	Выработать правила оказания первой помощи при укусах различных насекомых		
29.	Первая помощь при кровотечениях	Выработать правила оказания первой помощи при кровотечении		
30.	Первая медицинская помощь при ожогах Ожоги Как уберечься от ожогов	Выработать правила оказания первой помощи при ожогах (кипяток, пар, горячие предметы).		
31.	Общие понятия опасности	Закреплять понятия «опасность», «безопасность». Учить предвидеть опасность, находить опасные предметы. Учить правила безопасного поведения. Применять правила поведения в чрезвычайных ситуациях. -Владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;		
32.	Чрезвычайные ситуации			

33.	Гражданская оборона по защите населения	Овладевать навыками о гражданской обороне		
34.	Подготовка учащихся к действиям в мирное и военное время	Моделировать поиск выхода в военное время		