

Приложение № 2
к основной образовательной программе
начального общего образования
муниципального казённого
общеобразовательного учреждения
Долговская средняя
общеобразовательная школа
ФГОС 1-4 кл

Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно - оздоровительного направления
«Основы безопасности здоровья»
(1 – 4 классы)

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа безопасности здоровья» в начальной школе (1-4 классы) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программой начального общего образования.

Цель:

Формирование знаний учащихся в области современных достижений гигиены, санитарии и здоровья, посредством познания окружающего мира с самим собой.

Задачи:

Обучающие:

- научить ребенка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира;
- формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- уметь применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;
- использовать полученные знания для обеспечения безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья школьников.

Развивающие:

- помочь школьнику реализовать и осознать себя в разных своих проявлениях;
- сформировать у учащихся представление о влиянии питания на здоровье;
- дать представление о негативных факторах риска здоровью, о существовании зависимости от табака, алкоголя, наркотических и психотропных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- сформировать представление о основных дорожных «ловушках» и уметь прогнозировать ситуацию на дорогах;
- уметь выполнять последовательные действия при возникновении экстремальных ситуаций.

Воспитательные:

- воспитать у детей личную ответственность за сохранение своего здоровья;
- научить обучающихся, делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранить здоровье;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения

Общая характеристика курса.

Курс внеурочной деятельности «Школа безопасности здоровья» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе по окружающему миру. Получение учащимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для учащихся младшей ступени, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

Актуальность

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа безопасности здоровья» отвечает требованиям ФГОС и решает воспитательные задачи трёх уровней, которые поставлены в задачах внеурочной деятельности, через приобщение обучающихся к познанию окружающего мира – с самим собой. Рассказывает о его анатомии и некоторых физиологических свойствах, затрагивающие эмоциональные стороны восприятия мира.

Место курса в учебном плане.

Программа рассчитана на 17 часов в год в 1 классе с проведением занятий 1 раз в 2 недели, продолжительность занятия 30-35 минут, на 17 часов в год – во 2-4 классах, продолжительность занятия 40-45 минут.

Личностные, метапредметные, предметные результаты курса.

Личностные:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Предметные:

начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
освоят правила поведения и безопасности, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
научатся вести себя в экстренных ситуациях, проводить профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека

Метапредметные:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
Проговаривать последовательность действий на уроке.
Учить высказывать своё 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 класса на уроке.
Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
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 уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

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, рисунков, схематических рисунков).

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

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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

1 класс

№ кружка	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
Самопознание через чувство и образ (3 ч)			
1	Я познаю себя	1	
2	Мы все похожие и разные Я познаю других.	1	
3	Человек в мире людей.	1	
Школа здорового питания (5 ч)			
4	Питание и эмоциональное состояние	1	
5	Пищеварение: как это происходит?	1	
6	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.	1	
7	Питание и индивидуальное здоровье.	1	
8	Производство, хранение и распространение продуктов питания.	1	
Ослепительная улыбка на всю жизнь (14 ч)			
9	Зачем человеку нужен рот и что в нем находится	1	
10	Здоровое питание – здоровые зубы. Правила ухода за зубами	1	
Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами (2 ч)			
11	Лекарственные препараты.	1	
12	Табак. Пассивное курение.	1	
Безопасность детей на дорогах (2 ч)			
13	Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы?	1	
14	Загадки пустынной улицы. Двор тоже улица.	1	
Поведение в экстремальной ситуации(3 ч)			
15	Экстремальные ситуации. Поведение при пожаре.	1	
16	Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде.	1	
17	Поведение при встрече с незнакомым человеком.	1	

Учебно-тематическое планирование

2 класс

№ кружка	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
Самопознание через чувство и образ			
1	Я познаю себя	1	
2	Мы все похожие и разные. Я познаю других.	1	
3	Человек в мире людей	1	
Школа здорового питания			
4	Питание и эмоциональное состояние	1	
5	Пищеварение: как это происходит?	1	
6	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма. Питание и индивидуальное здоровье.	1	
7	Производство, хранение и распространение продуктов питания. Приготовление пищи.	1	Практическая работа №1
Ослепительная улыбка на всю жизнь			
8	Здоровые зубы – здоровый организм. Строение зубов Чистка зубов..	1	
Профилактика аддитивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами			
9	Лекарственные препараты. Мир растений. Польза растений и таящиеся опасности.	1	
10	Наркотические и токсические вещества. Рядом – опасный человек.	1	
Безопасность детей на дорогах			
11	Переход улиц. Правила перехода узких улиц.	1	Экскурсия №1
12	Правила перехода широких улиц.	1	
13	Пешеходный переход. Мой друг светофор.	1	
14	Я – пешеход. (Обобщающий урок)	1	Викторина.
Поведение в экстремальной ситуации			
15	Экстремальные ситуации. Модели поведения.	1	
16	Как звать на помощь в экстремальной ситуации? Как выйти из экстремальной ситуации?	1	
17	Травмы – ожоги, ошпаривания, ожоги ротовой полости и горла, электроожоги	1	Практическая работа № 2

Учебно-тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Разделы занятий	Темы занятия	Количество часов
1	Почему мы болеем?	Причины болезни.	1
		Признаки болезни.	1
2	Кто и как предохраняет нас от болезни?	Как организм помогает себе сам.	1
		Здоровый образ жизни.	1
3	Что нужно знать о лекарствах.	Какие лекарства мы выбираем.	1
		Домашняя аптечка.	1
4	Как избежать отравлений.	Отравление лекарствами.	1
		Пищевые отравления.	1
5	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	Если солнечно и жарко.	1
		Если на улице дождь и гроза.	1
		Опасность в нашем доме.	1
		Как вести себя на улице.	1
		Вода – наш друг.	1
		Чтобы огонь не причинил вреда.	1
		Чем опасен электрический ток.	1
6	Предосторожности при обращении с животными	Что мы знаем про собак и кошек	1
7	Повторение	Расти здоровым.	1

4 класс

№ п/п	Разделы занятия	Темы занятий	Количество часов	Дата
1.	Наше здоровье	Что такое здоровье	1	
2.	Как помочь сохранить себе здоровье	Учимся думать и действовать.	1	
		КВН «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»	1	
3.	Почему некоторые привычки называются вредными	Злой волшебник табак. Что мы знаем о курении.	1	
		Алкоголь – ошибка	1	
		Тренинг безопасного поведения – наркотик.	1	
		Умей сказать «нет»!	1	
		Викторина «Почему я говорю- «Нет!» вредным привычкам.»	1	
		Тренинг безопасного поведения «Я умею выбирать».	1	
		Проект «Я выбираю здоровый образ жизни»	1	
4.	Мы одна семья	Мальчишки и девчонки.	1	
		Моя семья.	1	
5.	Повторение	Викторина «Умеем ли правильно питаться».	1	
		«День здоровья»	1	
		Конкурс рисунков «Будьте здоровы!»	1	
		Урок - путешествие «Наше здоровье»	1	
		Игра «Школа безопасности здоровья»	1	
		итого	17 ч.	

Учебно-методическое и техническое обеспечение программы

- 1.Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья.
- 2.Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. - Ростов на/Дону: Феникс, 2007.
3. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. - И.: ТЦ «Сфера», 2001.