

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МКОУ «Михайловская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского**  
**Союза В. Ф.Нестерова»**  
**Черемисиновского района Курской области**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «23» августа 2023г

Утверждена приказом по  
школе  
И. о. директора школы  
\_\_\_\_\_ Е.И.Пикалова  
Приказ №112- ОД  
от «01» сентября 2023 г.

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Здоровье и безопасность в твоих руках»**  
**для обучающихся 3 класса**

Учитель:  
Кудинова Анна Сергеевна

2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы «Здоровье и безопасность в твоих руках». «Здоровье это еще не все, но все без здоровья - ничто», - гласит известный афоризм. Проблема сохранения и развития здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления. Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик». Высокий процент первоклассников приходит в школу с врожденными, приобретенными заболеваниями. Федеральный государственный образовательный стандарт призван обеспечивать формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и личной безопасности.

Программа «Здоровье и безопасность в твоих руках» для 3 общеобразовательного класса разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ

Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (ФГОС НОО второго поколения);

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675)

Приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее – ФОП НОО);

Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 15.08.2022 № 03-1190,

Рабочей программы воспитания МКОУ «Михайловская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза В.Ф.Нестерова» Черемисиновского района Курской области

### Место внеурочной деятельности в учебном плане школы

Программа рассчитана на 34 часа (34 учебные недели) 1 час в неделю. Возраст детей – 9-10 лет. Рабочая программа для 3 класса, рассчитана на 34 часа в год: 1 час в неделю.

Программа «Здоровье и безопасность в твоих руках» составлена в соответствии с авторской программой И.И. Брехман, В.В. Колбанова, Г.В.Зайцева, Л. Г. Татарникова «Принципы валеологии: сохранения, укрепления и формирования здоровья» для 1-4 классов под ред. Антошина М.К.

**Основная цель:** формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, практических навыков и умений, поведения в экстремальных ситуациях, стремления к здоровому образу жизни, совершенствование морально - психологического состояния и физического развития подрастающего поколения.

### Задачи:

- дать начальные представления о правилах, принципах правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- формировать представления о здоровом образе жизни и необходимости заботы о своем здоровье;
- дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные

заболевания, переутомления, вредные привычки);

- выработка активной жизненной позиции учащихся;
- изучение правил безопасного поведения на дорогах и улицах;
- овладение навыками проведения работы по пропаганде Правил дорожного движения;
- изучение правил противопожарной безопасности;
- помочь младшим школьникам сделать выбор в пользу усвоения и применения на практике способов самосохранения и личной безопасности.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Данная программа ориентирована на формирование и развитие УУД:

### **Личностные результаты**

*Учащийся научится:*

развивать процессы самопознания, саморазвития и самовоспитания личности

*Учащийся получит возможность научиться:*

-социально значимым нормам;

-позитивному отношению к общественным, традиционным, социокультурным и духовно-нравственным ценностям;

-применять сформированные представления и отношения на практике.

### **Гражданско-патриотическое воспитание:**

1) становление ценностного отношения к своей Родине — России, малой родине, проявление интереса к изучению родного языка,

истории и культуре Российской Федерации, понимание естественной связи прошлого и настоящего в культуре общества;

2) осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, сопричастности к прошлому, настоящему и будущему

своей страны и родного края, проявление уважения к традициям и культуре своего и других народов в процессе восприятия и анализа

произведений выдающихся представителей русской литературы и творчества народов России;

3) первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

### **Духовно-нравственное воспитание:**

1) освоение опыта человеческих взаимоотношений, признаки индивидуальности каждого человека, проявление сопереживания, уважения, любви, доброжелательности и других моральных качеств к родным, близким и чужим людям, независимо от их национальности, социального статуса, вероисповедания;

2) осознание этических понятий, оценка поведения и поступков персонажей художественных произведений в ситуации нравственного выбора;

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

### **Эстетическое воспитание:**

1) проявление уважительного отношения и интереса к художественной культуре, к различным видам искусства, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, готовность выразить своё отношение в разных видах художественной деятельности;

2) приобретение эстетического опыта слушания, чтения и эмоционально-эстетической оценки произведений фольклора и художественной литературы;

3) понимание образного языка художественных произведений, выразительных средств, создающих художественный образ.

**Физическое воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального благополучия:**

- 1) соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- 2) бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

**Трудовое воспитание:**

осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

**Экологическое воспитание:**

- 1) бережное отношение к природе, осознание проблем взаимоотношений человека и животных, отражённых в литературных произведениях;
- 2) неприятие действий, приносящих ей вред.

**Ценности научного познания:**

ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира, понимание важности слова как средства создания словесно-художественного образа, способа выражения мыслей, чувств, идей автора;

- 1) овладение смысловым чтением для решения различного уровня учебных и жизненных задач;
- 2) потребность в самостоятельной читательской деятельности, саморазвитии средствами литературы, развитие познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в познании произведений фольклора и художественной литературы, творчества писателей.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные**

*Учащийся научится:*

-самоорганизации:

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

-самоконтролю:

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

*Учащийся получит возможность научиться:*

совместной деятельности:

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

**Коммуникативные**

*Учащийся научится*

-общению:

- 1) воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

- 2) проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- 3) признавать возможность существования разных точек зрения.  
*Учащийся получит возможность научиться:*
- 4) корректно и аргументированно высказывать своё мнение;
- 5) строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- 6) создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- 7) готовить небольшие публичные выступления;
- 8) подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления.

### **Познавательные**

#### **базовым логическим действиям:**

- 1) сравнивать произведения по теме, главной мысли (морали), жанру, соотносить произведение и его автора, устанавливать основания для сравнения произведений, устанавливать аналогии;
- 2) объединять произведения по жанру, авторской принадлежности;
- 3) определять существенный признак для классификации, классифицировать произведения по темам, жанрам и видам;
- 4) находить закономерности и противоречия при анализе сюжета (композиции), восстанавливать нарушенную последовательность событий (сюжета), составлять аннотацию, отзыв по предложенному алгоритму;
- 5) выявлять недостаток информации для решения учебной(практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- 6) устанавливать причинно-следственные связи в сюжете фольклорного и художественного текста, при составлении плана, пересказе текста, характеристике поступков героев;

#### **базовым исследовательским действиям:**

- 1) определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных учителем вопросов;
- 2) формулировать с помощью учителя цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- 3) сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбрать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- 4) проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть — целое, причина — следствие);
- 5) формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, классификации, сравнения, исследования);
- 6) прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях; работа с информацией:
  - 1) выбирать источник получения информации;
  - 2) согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
  - 3) распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного учителем способа её проверки;
  - 4) соблюдать с помощью взрослых (учителей, родителей (законных представителей) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
  - 5) анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
  - 6) самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

### **Предметные**

- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- понимание необходимости подготовки граждан к военной службе.

### **«СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Весь процесс обучения включает в себя 3 этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики.

#### **1. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.**

Начальное представление о правилах и принципах правильного питания, как основы сохранения и укрепления здоровья, выявить уровень сформированности понятий детей о способах личной безопасности.

**Формы организации:** игра, творческие работы, практикум, проект, просмотр фильмов, обсуждение ситуаций, проведение опытов, наблюдение

**Виды деятельности:** творческий, исследовательский, проектный, групповой

#### **2. Этап углубленного обучения.**

Сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни, потребность в сознательном отношении к своему здоровью, необходимости самосохранения.

Обязательным условием обучения являются занимательность изложения материала, ненавязчивость. Отсутствие назидательности и поучительности. Приоритетным направлением работы является не только изучение теоретических знаний, но и практическая направленность

**Формы организации:** игра, творческие работы, практикум, проект, просмотр фильмов, обсуждение ситуаций, проведение опытов, наблюдение, миниспектакли

**Виды деятельности:** творческий, исследовательский, проектный, групповой

#### **3. Этап закрепления и применения знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования. Усвоение и применение на практике способов личной безопасности в школе, на улице, дома.**

Умение перевести знания в навык, обладающий возможностью его повседневного целевого использования.

**Формы организации:** игра, творческие работы, практикум, проект, просмотр фильмов, обсуждение ситуаций, проведение опытов, наблюдение, гимнастики, уроки здоровья

**Виды деятельности:** творческий, исследовательский, проектный, групповой

**Формы организации:** Минутки здоровья, различные виды гимнастик, физкультминутки, подвижных перемен, элементы фитотерапии, витаминотерапии, оздоровительные тренинги, миниспектакли о вреде неполезных продуктов, фастфудов, конкурсы, экскурсии, мини-проекты, семейные праздники. В конце каждого занятия дети в своих Дневниках здоровья и безопасности записывают полезные советы, которые могут им помочь в дальнейшей жизни: «помоги себе сам», «помог себе -помоги другому», «твоя безопасность - в твоих руках», «раскрой себя в каждом деле», «найди того, кто нуждается в твоей поддержке, помоги, защити его» и др.

Основа программы внеурочной деятельности «Здоровье и безопасность в твоих руках» 3 класса: тематическое построение учебных задач. Принцип построения содержания: от простого к сложному, от теории к практике. Творчески подходя к программе, нельзя разрушать тематической целостности и последовательности программы. Учебный материал, отобранный для занятий, является педагогически целесообразным, так как специфика обуславливает особенности методической работы. Подчинение всего материала занятиям его

основной теме дает возможность педагогу достаточно свободно заменять одно мероприятие другим с аналогичными педагогическими задачами.

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания**

№ п/п	Дата		Наименование раздела Темы занятий	Количество часов	Учет рабочей программы воспитания	Примечания
	план	факт				
1			Инструктаж по технике безопасности.	1		
2			Дружи с водой.	1	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 корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок оценивать свой вклад в общий результат 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 своё мнение строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира понимание важности	
3			Друзья Вода и Мыло.	1		
4			Забота о глазах.	1		
5			Вредные привычки.	1		
6			Глаза – главные помощники человека.	1		
7			Гимнастика для глаз.	1		
8			Уход за ушами.	1		
9			Чтобы уши слышали.	1		
10			Доктора Природы.	1		
11			Уход за зубами.	1		
12			Почему болят зубы? Чтение сказки о «Волшебной щетке».	1		
13			Просмотр презентации «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок».	1		
14			Уход за руками и ногами.	1		
15			«Рабочие инструменты» человека. Пальчиковые игры.	1		
16			Рисование пальчиками.	1		
17			Забота о коже.	1		
18			Зачем человеку кожа? Если кожа повреждена.	1		
20			Игры, направленные на развитие сенсорных ощущений.	1		
21			Как следует питаться.	1		
22			Питание – необходимое условие для жизни человека. Овощи и фрукты – полезные продукты».	1		
23			Конкурс рисунков «Здоровая пища».	1		
24			Сон – лучшее лекарство.	1		
25			В гостях у Феи сна.	1		
26			Я – ученик. Мои обязанности в школе	1		
27			Настроение в школе	1		

28			Как настроение?	1	слова как средства создания словесно-художественного образа, способа выражения мыслей, чувств, идей автора развитие познавательного интереса, активности, инициативности	
29			Конкурс рисунков «Мое настроение».	1		
30			Настроение после школы.	1		
31			Я пришел из школы.	1		
32			«Мир моих увлечений фото выставка» .	1		
33			Поведение в школе.	1		
34			Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни!».	1		