

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
СЛОБОДСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КЛИН МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Утверждаю
Директор МОУ СЛОБОДСКОЙ ООШ
Е.А. Глазунова

Приказ № 9Т от 28.08.2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО КУРСУ
ПО СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»**

1-4 КЛАССЫ

Учитель: Рыжова Елизавета Юрьевна

2020 – 2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Жизненные навыки» для 1-4 классов разработана в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования МОУ-СЛОБОДСКОЙ ООШ и на основе программы «Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование». (Стандарты второго поколения) под редакцией В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2014.

Курс «Жизненные навыки» изучается с 1 по 4 класс в рамках внеурочной деятельности. Программа рассчитана на один час в неделю – в 1 классе 33 часа, во 2, 3 и 4 классе 34 часа. Общий объём отведенного времени составляет 135 часов.

Актуальность реализации программы «Жизненные навыки»

Техногенная деятельность современного общества, обострение социальных противоречий, проявление разрушительных сил природы, явившихся следствием непродуманных отношений общества с окружающей средой, создают предпосылки для возникновения множества опасностей, угрожающих жизни и здоровью человека. Преодолеть эти опасности или, в крайнем случае, уменьшить, смягчить их воздействие возможно при условии систематического обучения каждого человека стратегии поведения в различных ситуациях, создающих угрозу для его нормальной жизни, труда и отдыха.

В связи с этим особую роль приобретает начальное звено школьного обучения, где закладывается фундамент отношений человека с окружающим миром и где, в силу возрастных психофизиологических особенностей – чрезвычайная любознательность и эмоциональность, подвижность и физическая слабость по сравнению со взрослыми людьми, незнание и непонимание подстерегающих человека опасностей и неумение прогнозировать последствия своего поведения при встрече с ними, а также отсутствие самостоятельного опыта взаимоотношений с людьми, природными обитателями и явлениями, техникой.

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным. Еда – топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь правильно его использовать должен любой, особенно молодой человек. От того, как человек питается, зависят его здоровье, настроение, трудоспособность.

Реализация программы «Жизненные навыки» способствует воспитанию у обучающихся культуры здорового питания, а также умению безопасно жить, учиться, отдыхать, играть и трудиться.

Цель программы - формирование у обучающихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни и развитие социального опыта у школьника, осознание им необходимости уметь применять знания о правилах дорожного движения в нестандартной ситуации.

Задачи:

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- развить у детей чувства ответственности за своё поведение, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- стимулировать у ребёнка самостоятельность в принятии решений и выработать умения и навыки безопасного поведения в реальной жизни;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы;

Форма организации занятий: **кружок**.

Формы организации деятельности:

- индивидуальные (составление пословиц, загадки, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий);

- фронтальные (анкетирование, объяснение, игры, просмотр презентации, физминутки, составлении таблиц, экскурсии и др.).

- коллективные (работа в парах и группах –участие в практических занятиях, инсценирование, работа со справочной литературой и т.д.

Объем программы: программа рассчитана на четыре года обучения. На реализацию курса отводится 1 час в неделю (1 класс – 33 часа в год, 2 класс – 34 часа в год, 3 класс – 34 часа в год, 4 класс – 34 часа в год).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентирование в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения, соблюдения правил дорожного движения;
- объяснять своё отношение к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей;
- осознавать ответственное отношение к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- целостному, социально ориентированному взгляду на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий,
- эмпатии как пониманию чувств других людей и сопереживание им.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- вырабатывать навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной деятельности.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА

1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (33 ЧАСА)

Дорожная грамота (10 часов)

Дорога в школу и домой. Как устроена дорога? Дорога в городе. Дорога в посёлке. Что такое улицы? Кого называют пешеходами? Кого называют водителем? Кого называют пассажирами? Движение пешеходов по улицам дорогам. Какие опасности подстерегают на улицах и дорогах?

Наш друг – светофор (3 часа)

Наши верные друзья. (Сигналы регулировщика). Светофор и его сигналы. Светофоры для водителей и пешеходов.

Правила дорожного движения (5 часов)

Правила дорожного движения для пешеходов. Правила поведения на тротуаре, пешеходной дорожке, обочине. Движение по тротуару в группе. Что такое проезжая часть дороги? Правила перехода дороги. Переход улицы при одностороннем движении. Переход улицы при двустороннем движении. Пешеходный переход.

Дорожные знаки (4 часа)

Дорожные знаки. Дорожные знаки для пешеходов. Дорожные знаки для водителей. Обобщающее занятие «Правила дорожные знать каждому положено».

Разнообразие питания (5 часов)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.

Гигиена питания и приготовление пищи (3 часа)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу.

Рацион питания (3 часа)

Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной. Праздник урожая

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (34 ЧАСА)

Ориентировка в окружающем мире (4 часа)

Пространственные положения транспортных средств в различных ситуациях движения на дорогах разного типа (несколько полос движения, регулируемый и нерегулируемый участок дороги, одностороннее движение и др.).

Ты — пешеход (7 часов)

Дорога используется для движения транспортных средств. Особенности дорог в городе и в сельской местности («полевые пути», «зимники»). Части (элементы) дороги: проезжая часть; тротуар, обочина, разделительная полоса. Правостороннее движение.

Перекресток — место пересечения, примыкания или разветвления дорог. Разные виды перекрестков (четырёхсторонний, трехсторонний, круговой). Регулируемый перекресток. Светофоры с дополнительными секциями. Правила поведения пешехода в соответствии с направлением движения стрелок дополнительных секций светофора. Регулировщик, особенности его внешнего вида (форма, отличительные знаки, жезл, диск). Поведение пешехода в зависимости от сигналов регулировщика. Дорожные опасности: правила перехода дороги на нерегулируемом участке дороги (где нет пешеходных переходов и перекрестков). Правила движения в темное время суток.

Ты — пассажир (3 часа)

Выходить из транспортного средства на проезжую часть только в том случае, если нет опасности и не создаются помехи для других участников движения.

Разнообразие питания (6 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни.

Гигиена питания и приготовление пищи (4 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Этикет (5 часов)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом

Рацион питания (5 часов)

Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря

3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (34 ЧАСА)

Один дома (8 часов)

Системы обеспечения жилища человека водой, теплом, электроэнергией, газом. Способы предотвращения возможных опасных и аварийных ситуаций в доме. Пожарная безопасность, основные правила пожарной безопасности в жилище. Личная безопасность при пожаре. Опасные аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище в повседневной жизни. Безопасное обращение с электроприборами, бытовым газом, со средствами бытовой химии.

Улица (5 часов)

Особенности современных городов, опасные ситуации, которые могут возникнуть в городе. Правила поведения на улице, детской площадки. Использование приобретенных знаний в повседневной жизни. Правила индивидуального безопасного поведения. Основные приемы действия в опасных ситуациях.

Городской транспорт (6 часов)

Дорога и ее предназначение. Участники дорожного движения. Регулирование дорожного движения. Дорожные знаки. Светофоры и регулировщики. Обеспечение безопасности дорожного движения. Общие обязанности пешехода. Меры безопасного поведения пешехода на дороге. Общие обязанности и правила поведения пассажиров в разных видах транспорта. Меры безопасного поведения пассажира. Правила движения по городу, перехода дороги. Анализ ситуаций на дорогах.

Школа (3 часа)

Правила безопасного поведения в школе. План эвакуации из школы в случае возникновения чрезвычайной ситуации. Быстрая эвакуация в случае ЧС.

Разнообразие питания (5 часов)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной?

Гигиена питания и приготовление пищи (3 часа)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки, продукты.

Этикет (2 часа)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Ты – покупатель.

Рацион питания (2 часа)

Рациональное, сбалансированное питание. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Вкусные и полезные угощения.

4-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (34 ЧАСА)

Дорожная азбука (5 часов)

Как правильно подобрать велосипед. Правила управления велосипедом. Положения Правил дорожного движения РФ для велосипедистов. Подача сигналов. Правила безопасного поведения в зоне железной дороги. Железнодорожный переезд. Как пересекать железнодорожный переезд. Правила. Составление памятки «Если рядом поезд». Транспорт. Виды транспорта. Правила поведения пассажира. Обсуждение ситуаций «Ночь на дороге», «Идет дождь», «На улице туман». Почему затрудняется вождение автомобиля. Как вести себя в таких условиях на улицах и дорогах. Дорога летом и зимой. Составление памятки «Внимание! Плохая Погода!».

Азбука безопасности (8 часов)

Понятие о чрезвычайных ситуациях. Виды чрезвычайных ситуаций. Происхождений чрезвычайных ситуаций. Система предупреждения и оповещения. Ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций. Легенды о конце света. Чрезвычайные ситуации в произведениях литературы, живописи, кинематографа, библейских рассказах. Террористические акты. Заложники и террористы. Правила поведения при терактах. Правила поведения заложников. Составление памятки «Если ты попал в заложники». Закон и порядок. Что такое правонарушение. Преступление и проступок. Спасательные и правоохранительные органы РФ. Задачи службы спасения. Телефоны службы спасения. Добровольные формирования спасателей.

Азбука здоровья (4 часа)

Что такое иммунитет. Как поддерживать иммунитет. Иммунодефицит. Витамины. Авитаминоз. Понятие «инфекционные заболевания». Типология инфекционных заболеваний. Механизмы распространения инфекционных заболеваний. Инфекционные заболевания людей и животных. Профилактика инфекционных заболеваний. Понятие «неинфекционные заболевания». Типология неинфекционных заболеваний. Способы распространения неинфекционных заболеваний. Неинфекционные заболевания людей и животных. Профилактика неинфекционных заболеваний. Понятие «простудные заболевания». ОРВИ. Грипп. Профилактика простудных заболеваний.

Основы медицинских знаний (4 часа)

Правила и способы транспортировки пострадавших. подручные средства, применяемые для транспортировки пострадавших. Понятие «обморок». Причины обмороков. Потеря сознания. Длительная потеря сознания. Правила оказания первой помощи потерявшему сознание. Понятия «тепловой удар», «солнечный удар». Переохлаждение и перегревание организма. Причины и признаки переохлаждения и отморожения. Причины и признаки теплового и солнечного ударов. Первая помощь.

Разнообразие питания (5 часов)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Особенности национальной кухни.

Гигиена питания и приготовление пищи (3 часа)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки, продукты.

Этикет (2 часа)

Правила поведения за столом. Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Необычное кулинарное путешествие. Как питались на Руси и в России? Как питались на Руси и в России?

Рацион питания (3 часа)

Рациональное, сбалансированное питание. Формула правильного питания. Необычное кулинарное путешествие. Сахар, его польза и вред.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**1-ый класс**

№ п/п	Наименование разделов, тем занятий	Теория	Практика	Всего часов
1	Дорожная грамота	6	4	10
2	Наш друг – светофор	2	1	3
3	Правила дорожного движения	3	2	5
4	Дорожные знаки	3	1	4
5	Разнообразие питания	4	1	5
6	Гигиена питания и приготовление пищи	3	0	3
7	Рацион питания	1	2	3
Всего				33 часа

2-ой класс

№ п/п	Наименование разделов, тем занятий	Теория	Практика	Всего часов
1	Ориентировка в окружающем мире	2	2	4
2	Ты — пешеход	5	2	7
3	Ты — пассажир	2	1	3
4	Разнообразие питания	4	2	6
5	Гигиена питания и приготовление пищи	3	1	4
6	Этикет	4	1	5
7	Рацион питания	4	1	5
Всего				34 часа

3-й класс

№ п/п	Наименование разделов, тем занятий	Теория	Практика	Всего часов
1	Один дома	6	2	8
2	Улица	2	3	5
3	Городской транспорт	5	1	6
4	Школа	1	2	3
4	Разнообразие питания	2	3	5
5	Гигиена питания и приготовление пищи	2	1	3
6	Этикет	1	1	2
7	Рацион питания	1	0	2
Всего				34 часа

4-й класс

№ п/п	Наименование разделов, тем занятий	Теория	Практика	Всего часов
1	Дорожная азбука	3	2	5
2	Азбука безопасности	5	3	8
3	Азбука здоровья	3	1	4
4	Основы медицинских знаний	3	1	4
4	Разнообразие питания	3	2	5
5	Гигиена питания и приготовление пищи	2	1	3
6	Этикет	1	1	2
7	Рацион питания	1	2	3
Всего				34 часа

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения
учителей начальных классов
от « » 08.2020 г. №1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

М.В. Зубенко
от « » 08.2020 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Приложение 1. 1 класс

Приложение 2. 2 класс

Приложение 3. 3 класс

Приложение 4. 4 класс

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей
начальных классов

от «08» 08.2020 г. №1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 М.В. Зубенко

от «08» 08.2020 г.