

Рассмотрено  
на педагогическом совете № 6 от 18.05.2018  
на педагогическом совете № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_  
на педагогическом совете № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_  
на педагогическом совете № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Приложение № 3  
К основной общеобразовательной программе  
начального общего образования МАОУ СОШ № 4  
(утверждено приказом от 31.08.2016 № 146/у)

## 1. Результаты освоения курса «Культура безопасности жизнедеятельности»

### Метапредметные:

#### Регулятивные УУД

1. организовывать своё рабочее место под руководством учителя
2. определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя
3. определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.

#### Познавательные УУД

1. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в дополнительных источниках
2. Сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие.
3. Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков.
4. подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему.

#### Коммуникативные УУД:

1. Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях.
2. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу.
3. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здоровья, прощаться, благодарить.
4. Слушать и понимать речь других.
5. Работать в парах.

#### Личностные УУД:

1. Освоить роли ученика; формирование интереса( мотивации) к учению.
2. Оценивать жизненные ситуации и поступки людей с точки зрения общечеловеческих норм.
4. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
5. Ценить и принимать следующие базовые ценности «добро», «терпение», «природа», «семья».
6. Формирование основ российской гражданской идентичности, чувств гордости за свою Родину.

### Предметные:

- формирование понятия, что такое здоровье
- ознакомление со способами сохранения и укрепления собственного здоровья
- формирование представлений об основных пищевых веществах, их значении для здоровья, полноценного питания.
- оценивание правильности поведения в местах общественного питания, организация питания в течении дня.
- осознание важности двигательного режима как фактора здорового образа жизни.
- умение переключаться на разные виды деятельности во избежание утомления
- умение отличать состояние здоровья от состояния болезни.
- умение осуществлять простейшие физиологические измерения.
- овладение правилами поведения на улице, общение с незнакомыми людьми.
- умение оказывать первую доврачебную помощь при травмах.
- освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности

Что такое здоровье, факторы, негативно влияющие на здоровье человека. Способы сохранения и укрепления собственного здоровья. Значение хорошего здоровья для общества и личного благополучия, ответственность за собственное здоровье.

Об основных пищевых веществах, значение для здоровья полноценного питания. Как происходит пищеварение. Энергетическая ценность питания, физиологические нормы в основных продуктах питания. Подбор продуктов питания. Традиции приема пищи в разных странах.

Что такое сбалансированное питание. Питание в особых условиях. Правила поведения в местах общественного питания.

Двигательный режим как фактор здорового образа жизни. Значение движений для организма. Знать индивидуальную норму физических нагрузок. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Утомление и переутомление.

Основные гигиенические правила. Профилактика инфекционных заболеваний. Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний. Знать для чего делаются прививки.

Соблюдать правила режима питания. Иметь навык обработки продуктов перед употреблением, хранения продуктов питания. Составлять индивидуальное меню, с учетом энергетической ценности продуктов. Организовывать питание в течение дня. Пользоваться столовыми приборами. Приготовить элементарные блюда. Оценивать правильность и сроки хранения продуктов питания.

Быть опрятно одетым. Регулярно выполнять гигиенические процедуры. Поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода. Подобрать гигиенические средства ухода за телом полостью рта.

Иметь стереотип мытья рук перед приемом пищи. Использовать пассивную защиту при общении с больным человеком. Иметь навык регулярного прохождения медицинских осмотров. Распознавать ситуации, рискованные для заражения инфекционными заболеваниями.

Подбирать режим дня и следовать ему. Использовать разнообразные виды двигательной деятельности. Распознавать признаки утомления. Переключаться на разные виды деятельности во избежание утомления. Противостоять физическим и эмоциональным перегрузкам.

### **Обучение самопознанию**

Информацию об органах и частях тела, их функциональное предназначение. Отличия состояния здоровья от состояния болезни. Индивидуальные особенности строения тела. Функции основных систем организма. Физиологические процессы, происходящие в организме в разные периоды взросления.

Эмоции, типы эмоций, выражение чувств. Сильные стороны самого себя. Ответственность за выражение эмоций. Унаследованные и приобретенные черты личности. Интересы и способности личности. Самоуважение и самооценка. Биологические основы поведения. Кризисы в периоды взросления. Стресс и его профилактика.

Осуществлять простейшие физиологические измерения. Соблюдать адекватный для своего организма физиологический режим труда и отдыха.

Рассказывать о своих телесных ощущениях. Распознавать основные эмоции у себя и других, объяснять их. Выражать готовность, обратиться за помощью в ситуациях страха и отчаяния. Имитировать различные эмоциональные проявления. Контролировать собственное эмоциональное поведение. Принимать различия между людьми, уважать особенности их поведения. Избегать рискованных для здоровья форм поведения.

### **Межличностное общение**

Общие правила коммуникации, применять их в соответствующих условиях. Ролевые позиции в группе, базовые компоненты общения. Конфликтные ситуации и способы выхода из них. Правила поведения на улице, общение с незнакомыми людьми. Семейное общение. Права ребенка в семье. Конфликты в семье. Отношения между людьми разного пола. Способы реагирования на критику. Поведенческие риски, опасные для здоровья. Навыки противостояния негативным влияниям группы. Правовые аспекты взаимоотношений между людьми.

Применять навыки межличностной коммуникации. Соблюдать правила поведения в общественных местах. Уметь корректно отказываться от нежелательного общения. Соблюдать социальные нормы поведения в группе. Различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти. Слушать критику, конструктивно критиковать. Отстаивать аргументировано отстаивать свою правоту в различных конфликтных ситуациях. Противостоять групповому давлению.

#### **Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев**

Основные ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах. Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы приводящие к травматизму в быту и на улице. Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде. Ответственность за нарушения правил дорожного движения. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации. Правила поведения при возникновении конфликтных ситуаций в школе.

Прогнозировать развитие ситуации на дороге. Распознавать опасные зоны в помещении, на улице. Безопасно обращаться с электро, газовыми и другими бытовыми приборами. Оказать первую помощь при травмах. Критическое отношение к поведенческим рискам. Ориентироваться в экстремальных ситуациях. Уметь объяснять младшим детям принципы безопасного поведения.

#### **Профилактика ПАВ - зависимостей**

Иметь общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют ПАВ. Канцерогенные вещества, находящиеся в сигарете. Вред табачного дыма. Почему люди начинают и продолжают курить. Что такое алкоголь и чем опасно его употребления. Как алкоголь влияет на организм человека. Последствия употребления наркотиков. История распространения ПАВ. Ответственность за употребление, хранение и распространения ПАВ. Влияние употребления ПАВ на потомство. Как отказаться от употребления ПАВ.

Избегать ситуации пассивного курения. Вести себя, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Сопротивляться групповому давлению с целью употребления ПАВ. Объяснять младшим детям пагубность употребления ПАВ.

#### **Обучение навыкам семейной жизни**

О поло – ролевых различиях между мужчинами и женщинами, о постоянстве пола. О равноправии между мужчинами и женщинами. Изменения, происходящие в организме в процессе развития человека. Базовая информация о репродукции человека. Риски, связанные с сексуальным здоровьем человека. Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей. Планирование семьи. Проявление сексуальности, сексуальное здоровье.

Распознавать изменения, происходящие в организме в процессе взросления. Строить отношения с лицами противоположного пола. Объяснить роль семьи в жизни человека. Вести себя в различных семейных ситуациях. Избегать рисков, связанных с сексуальным здоровьем.

### **3. Тематическое планирование**

#### **1 класс**

№	Разделы программы	Кол- во часов
1	<b>Здоровье, здоровый образ жизни</b>	<b>7</b>
	Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»	2
	Здоровое питание	2
	Двигательный режим	1
	Гигиенические правила, профилактика инфекционных заболеваний	2
2	<b>Обучение самопознанию</b>	<b>6</b>
	Знание своего тела	3
	Осознание и признание себя	2
	Самопознание через ощущение, чувство, образ.	1
3	<b>Правила межличностного общения</b>	<b>6</b>
4	<b>Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев</b>	<b>6</b>
5	<b>Формирование физической культуры личности</b>	<b>3</b>

6	<b>Обучение навыкам семейной жизни.</b>	<b>2</b>
7	<b>Формирование экологической культуры</b>	<b>4</b>

### 2класс

№	Разделы программы, темы	Кол- во часов
1	<b>Здоровье, здоровый образ жизни</b>	<b>5</b>
	Здоровое питание	2
	Двигательный режим	2
	Гигиенические правила, профилактика инфекционных заболеваний	1
2	<b>Обучение самопознанию</b>	<b>3</b>
	Знание своего тела	2
	Самопознание через ощущение, чувство, образ	1
3	<b>Правила межличностного общения</b>	<b>3</b>
4	<b>Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев</b>	<b>2</b>
5	<b>Формирование физической культуры личности</b>	<b>2</b>
6	<b>Обучение навыкам семейной жизни. Половое воспитание.</b>	<b>2</b>

### 3класс

№	Разделы программы, темы	Кол- во часов
1	<b>Здоровье, здоровый образ жизни</b>	<b>4</b>
	Здоровое питание	2
	Двигательный режим	1
	Гигиенические правила, профилактика инфекционных заболеваний	1
2	<b>Обучение самопознанию</b>	<b>3</b>
	Знание своего тела	2
	Осознание и признание себя	1
3	<b>Правила межличностного общения</b>	<b>2</b>
4	<b>Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев</b>	<b>2</b>
5	<b>Формирование физической культуры личности</b>	<b>2</b>
6	<b>Обучение навыкам семейной жизни. Половое воспитание.</b>	<b>2</b>
7	<b>Профилактика ПАВ- зависимостей</b> Аспекты курения Детство без алкоголя Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании	<b>2</b>

### 4класс

№	Разделы программы, темы	Кол- во часов
1	<b>Здоровье, здоровый образ жизни</b>	<b>3</b>
	Здоровое питание	1
	Двигательный режим	1
	Гигиенические правила, профилактика инфекционных заболеваний	1
2	<b>Правила межличностного общения</b>	<b>2</b>
3	<b>Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев</b>	<b>2</b>
4	<b>Формирование физической культуры личности</b>	<b>2</b>
5	<b>Обучение навыкам семейной жизни. Половое воспитание.</b>	<b>2</b>

6	<b>Профилактика ПАВ- зависимостей</b>	<b>6</b>
	Аспекты курения	2
	Детство без алкоголя	2
	Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании	2