

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 5  
города Каменск-Шахтинского

Рассмотрено  
Педагогическим советом  
МБОУ лицея № 5  
Протокол № 1 от 30.08.21 г.  
г.

«Утверждаю»  
директор МБОУ лицея № 5  
Гайдукова С.П.  
Приказ № 210-о от 31.08.21

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Социально-полезная практика по формированию  
здорового образа жизни»

1 Б класс: начальное общее образование

Количество часов: 30

Руководитель: Потриваева Анастасия Владимировна

## Содержание

- Раздел «Пояснительная записка» .....3-6
- Раздел «Планируемые результаты освоения курса » ..... 6-8
- Раздел «Содержание курса» .....8-12
- Раздел «Календарно -тематическое планирование» .....12-13

## Раздел «Пояснительная записка»

Рабочая программа курса «Социально-полезная практика по формированию здорового образа жизни» 1 класс составлена и реализуется на основе следующих документов:

- 1.ФЗ № 273 от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»
  2. Закон РО № 26 - ЗС « Об образовании в РО».
  3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
  4. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ лицея №5
  - 5.Авторская программа « Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы» под ред. Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е.
  6. Положение о рабочей программе учителя МБОУ лицея №5.
  7. План внеурочной деятельности МБОУ лицея №5 на 2021-2022 учебный год.
  8. Календарный учебный график МБОУ лицея №5 на 2021-2022 учебный год.
  9. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»- Сан ПиН 2.4.3648-20
- Основной целью программы является: овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями о правильном образе жизни; формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Задачи:

- показать уникальность каждого ученика;
- показать уникальность культуры и древние корни здорового образа жизни;
- дать представление о различных чувствах людей и возможности управления ими;

- показать способы предупреждения и преодоления отрицательных чувств;
- управление эмоциями и стрессом, навыки общения;
- показать многообразие принимаемых людьми решений;
- познакомить с понятиями "лекарство" и "яд";
- дать сведения о вреде пассивного курения.

«Социально-полезная практика по формированию здорового образа жизни» воплотила в себя современный научный подход к превентивному обучению школьников: она не только предоставляет детям необходимые по возрасту знания о табаке и алкоголе, но и формирует здоровые установки и ответственное поведение. Она является важным источником объективной информации и комплексом упражнений для развития личностной и социальной компетентности.

Отбор материала для содержания данной рабочей программы 1-го класса осуществляется с учетом целей курса, его места в системе школьного образования, возрастных потребностей и познавательных возможностей учащихся, особенностей данного этапа их социализации, ресурса времени, отводимого на изучение данного учебного курса.

Программа для учащихся 1-х классов состоит из следующих тематических разделов: «Я - неповторимый человек», «Культура моей страны и Я», «Нужные и ненужные лекарства», «Чувства», «О чем говорят чувства», «Множество решений», «Решение и здоровье», «Пассивное курение». Задача курса поможет первоклассникам задуматься о своём здоровье. Решить ее путем простой передачи знаний невозможно. Ребенок должен научиться думать, рассуждать, рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые задания и упражнения доступные для него, разбирать различные игровые ситуации.

Рабочая программа предусматривает использование в образовательной деятельности рекомендаций ФГОС нового поколения, предполагающих

формирования универсальных учебных действий в личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

Отличительные особенности данной программы в том, что она способствует актуализации в детях доброго начала, формированию способности сопротивляться злу, развитию духовно-нравственного потенциала.

На изучение курса отводится 33 часа, с расчетом – 1 час в неделю. Рабочая программа по курсу «Социально-полезная практика по формированию здорового образа жизни» 1 класс составлена в соответствии с *планом внеурочной деятельности МБОУ лицея №5*. Календарный план-график для учащихся 1 классов МБОУ лицея №5 на 2021-2022 учебный год предполагает реализацию курса в 1«Б» классе в течение 30 часов, при этом, с учетом корректировки, программа выполняется в полном объеме. Программа скорректирована следующим образом:

Тема «Поступок и решение. Остановись! Подумай! Выбери!» реализуется за 1 час вместо предполагаемых 2х часов за счет уплотнения изучаемого материала на занятии.

Тема «Ситуация и чувства» реализуется за 1 час вместо предполагаемых 2х часов за счет уплотнения изучаемого материала на занятии.

Тема «Ты живешь не один» реализуется за 1 час вместо предполагаемых 2х часов за счет уплотнения изучаемого материала на занятии.

Ценностные ориентиры данной программы;

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к

среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

### **Раздел «Планируемые результаты освоения курса»**

Личностные результаты:

- оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие;
- объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие;

-самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей);

-в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

Метапредметные результаты:

-определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;

-проговаривать последовательность действий на занятии;

-учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрациями;

-учиться работать по предложенному учителем плану;

-ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

-уметь выражать свои мысли полно и точно; задавать вопросы.

-слушать и понимать речь других;

-совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

-учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты

В результате изучения курса «Социально-полезная практика по формированию здорового образа жизни» обучающиеся 1 класса получают возможность узнать:

- каждый человек неповторим и ценен для общества;
- культура России принадлежит к одной из самых развитых культур мира;
- наш народ - продолжатель древней культуры России и ее традиций;
- признаки здорового человека, не имеющего вредных привычек;
- о пользе и вредных последствиях лекарств, назначенных врачом;
- о способах управления своими чувствами;
- об опасности для здоровья пассивного курения;

- отношения с друзьями зависят от совершаемых поступков и принимаемых решений;
- о приёмах, снижающих страх, тревогу;
- о правильном выборе, не вредящем здоровью;
- о способах отказа приема таблеток, конфет, предложенных незнакомыми лицами.

Учебно-методические пособия, используемые для достижения планируемых результатов

Литература для учителя:

1. Международная независимая некоммерческая организация ProjectHOPE Московского комитета образования и Министерства образования России. Методическое пособие для учителя «Полезные привычки».
2. Л.А. Обухова «Новые 135 уроков здоровья или школа докторов природы» Москва «ВАКО» 2013.

Печатные пособия:

- иллюстративные материалы;
- детская справочная литература (справочники, атласы)

Компьютерные и информационно - коммуникативные средства:

- интернет материалы

Технические средства обучения:

- компьютер;
- интерактивная доска;

Экранно-звуковые пособия:

- видеофильмы;
- аудиозаписи;
- презентации

## **Раздел «Содержание курса»**

1. «Я - неповторимый человек» – 5 ч



Положительное отношение к себе - важное условие полноценного развития личности. Для его формирования детям необходимо ощутить собственную значимость в глазах других людей.

Благодаря своей неповторимости каждый ученик дополняет класс. Неповторимость каждого ученика ценна для класса.

## 2 « Культура моей страны и Я» – 4 ч

Ребенок приобщается к культурным ценностям через семью, являющуюся носителем национальных традиций, традиций общества. Культура России - одна из самых богатых и развитых культур мира. Формирование у детей чувства гордости за свою культуру. Знание культурных традиций здорового образа жизни важно для становления личности. Одна из традиций, которую мы должны продолжить, - это традиция здорового образа жизни.

## 3. «Чувства» – 3 ч

Необходимо различать эмоции и чувства. Чувства меньше зависят от ситуации и более продолжительны, чем эмоции. Умение распознавать эмоции и чувства окружающих и правильно выражать свои повышает социальную компетентность детей. Каждый человек может научиться управлять своими чувствами. Неприятных чувств можно избежать, если думать о последствиях своих поступков.

## 4. «О чем говорят чувства» – 4 ч

Чувства и желания. Понятие ожидания. Уметь предвидеть последствия своих поступков. Преодоление неприятных чувств. Приемы преодоления неприятных чувств.

## 5. «Множество решений» – 4 ч

Обучение детей навыкам принятия решений, анализу жизненных ситуаций. Ребенок может предвидеть последствия своих решений. Алгоритм принятия решений: остановись, подумай, выбери.

## 6. «Решение и здоровье» – 4 ч

Признаки здорового человека - умение делать здоровый (правильный) выбор. Отказ от табака и алкоголя - правильный выбор. Здоровье зависит от

многих факторов, но, прежде всего, от принимаемых ребенком решений и поступков. Необходимо заботиться о своем здоровье, чтобы расти и хорошо учиться.

#### 7. «Нужные и ненужные лекарства» – 3 ч

Проблемы детского здоровья и лекарства. Польза, приносимая лекарственными средствами. Потенциально опасные лекарства. Как правильно подобрать медикамент для детей. Риск, сопровождающий прием лекарственных средств.

#### 8. «Пассивное курение» – 3 ч

Ребенок, находящийся в компании курящих детей или взрослых, является пассивным курильщиком. Пассивное курение очень вредно для здоровья. Научить правилам, защищающим права некурящих. Дети могут сами позаботиться о себе (попросить взрослого не курить в их присутствии или отойти от курильщика).

### Учебно-тематический план

Раздел	Формы организации видов деятельности	Количество часов
«Я – неповторимый человек»	тренинг, игры, беседы, анализ ситуаций	5 часов
«Культура моей страны и я»	виртуальная экскурсия, праздник, игра	4 часа
«Чувства»	дискуссия, игры, этюды, просмотр и анализ мультфильмов	3 часа
«О чем говорят чувства»	беседа, игра, викторина	4 часов
	дискуссия, беседа, тренинг	4 часа

«Множество решений»		
«Решение и здоровье»	Экскурсия, праздник, игра, создание памятки	4 часа
«Нужные и ненужные тебе лекарства»	тренинги, игры, встречи с интересными людьми	3 часа
«Пассивное курение»	дискуссия, праздник	3 часа
ВСЕГО	30 час	

## Раздел «Календарно-тематическое планирование»

№ п/п	Наименование тем занятий	Вид деятельности	Количество часов	Дата проведения занятия
	Раздел I. Я – неповторимый человек		5 часов	
1	«Я – неповторимый человек»	тренинг	1	02.09
2	«Я и мои товарищи»	игры, беседа	1	09.09
3	«Я и моя семья»	мини-проект	1	16.09
4	«Волшебные слова и поступки»	анализ произведений, ситуаций	1	23.09
5	«Помни о других»	игры	1	30.09
	Раздел II. «Культура моей страны и я»		4 часа	
6	«Культура моей страны. Путешествие в страну сказок»	виртуальная экскурсия	1	04.10
7	«У меня сегодня праздник»	праздник	1	11.10
8	«Вместе весело играем »	игра	1	18.10
9	«Праздник моей России »	праздник	1	25.10
	Раздел III. «Чувства»		3 часа	
10	«Чувства и эмоции»	просмотр и анализ мультфильмов	1	08.11
11	«Твои чувства»	тренинги	1	15.11
12	«Ситуация и чувства»	дискуссия, этюды	1	22.11
	Раздел IV. «О чем говорят чувства»		4 часов	
13	«Всегда ли желания должны исполняться?»	беседа, рефлексия	1	29.11
14	«Что такое хорошо, что такое плохо?»	разбор ситуаций	1	06.12
15	«Посоветуй детям»	игра	1	13.12
16	«Разные чувства»	тренинги	1	20.12
	Раздел V. «Множество решений»		4 часа	

17	«Я и мое решение»	дискуссия	1	27.12
18	«Трудно ли принять решение»	беседа	1	17.01
19	«Поступок и решение. Остановись! Подумай! Выбери!»	тренинг	1	24.01
20	«Ты живешь не один»	тренинг	1	31.01
	Раздел VI. «Решения и здоровье»		4 часа	
21	«Откуда берутся болезни?»	Виртуальная экскурсия	1	14.02
22	«Друзья Мойдодыра»	праздник	1	21.02
23	«Мой режим дня»	игра	1	28.02
24	«Правила на всю жизнь»	создание памятки	1	14.03
	Раздел VII. «Нужные и ненужные тебе лекарства»		3 часа	
25	«Лекарство – это не конфетка, а средство для лечения болезни»	Встреча с мед.работником	1	21.03
26	«Добрый доктор Айболит»	дискуссия	1	11.04
27	«Разберем ситуации.03 – тебе поможет»	Тренинги, игры	1	18.04
	Раздел VIII. «Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор»		3 часа	
28	«Как ты растешь?»	дискуссия	1	25.04
29	«Папироса – это не игрушка»	дискуссия	1	16.05
30	«Расти здоровым»	праздник	1	23.05
<b>ВСЕГО</b>			<b>30</b>	

Рекомендовано:

Протокол №1 заседания МО

учителей начальных классов

МБОУ лицея №5

от 27.08.2021г

руководитель МО \_\_\_\_\_ Письменская Н.Н.

Согласовано:

заместитель директора

МБОУ лицея №5 по УВР

Пороло Т.А. \_\_\_\_\_

27.08.2021 г.