

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №5
города Каменск-Шахтинского

Рассмотрено

«Утверждаю»

Педагогическим советом

директор МБОУ лицея №5

МБОУ лицея №5

_____ Гайдукова С.П.

Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

Приказ № 210-о от 31.08.21г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Социально-полезная практика
по формированию здорового образа жизни»

2«А» класс: начальное общее образование

количество часов: 30

руководитель: Письменская Наталья Николаевна

Содержание

1.Раздел «Пояснительная записка» _____	3-6
2.Раздел «Планируемые результаты освоения курса» _____	7-10
3.Раздел «Содержание курса» _____	11-13
4.Раздел «Календарно - тематическое планирование»_____	14-16

Раздел «Пояснительная записка»

Рабочая программа «Социально-полезная практика по формированию здорового образа жизни» для 2 класса составлена и реализуется с учетом образовательного процесса и в соответствии с моделью внеурочной деятельности школы на основе следующих документов:

1. ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации»
2. Закон РО № 26-3С «Об образовании в РО»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
4. План внеурочной деятельности начального общего образования МБОУ «лицея №5» на 2021-2022 учебный год.
5. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ лицея №5
6. Положение о рабочей программе МБОУ лицея № 5;
7. Календарный учебный график МБОУ лицея №5 на 2021-2022 учебный год
8. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» СанПиН 2.4.2821-10.
- Программа «Разговор о правильном питании» Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Б 39 / . — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015.

Цель:

- овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями о правильном образе жизни, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Задачи:

- Дать детям возможность рассказать о своих вкусах и увлечениях.
- Помочь найти друзей по интересам.

- Привлечь внимание детей к выразительным движениям.
- Обсудить безопасные и опасные ситуации.
- Поговорить о разных вариантах решения проблемных ситуаций и их последствиях.
- Познакомить с понятием «реклама».
- Познакомить с рекламными приемами.
- Обсудить опасные ситуации, связанные с табаком.
- Сообщить детям, что алкоголь затормаживает работу организма.
- Описать различные эффекты алкоголя..

«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.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с детства, актуальная задача современного образования.

Предлагаемый курс «Социально-полезная практика по формированию здорового образа жизни» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний, навыков учащихся по гигиенической культуре.

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

Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимание закономерностей, лежащих в основе социальных явлений; приоритетности

знания, установления истины, самого познания как ценности.

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, осознание своих корней, формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважения к старшим, их нравственным идеалам.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства; чувство ответственности за настоящее и будущее своего языка; интерес к своей стране, языку, культуре, ее жизни и ее народу.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

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

Согласно плану внеурочной деятельности МБОУ лицея №5 всего на изучение курса «Социально-полезная практика по формированию здорового образа жизни» для 2 «А» класса в начальной школе выделяется 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели). Календарный план-график МБОУ лицея №5 на 2021-2022 учебный год предполагает реализацию курса во 2«А» классе в течение 30 недель, 30 часов.

Корректировка программы :

1. Темы « Учимся общаться» и «Общение без слов» объединены в одну тему.
2. Темы «Почему нужно говорить правду?» и «Правила вежливости» объединены в одну тему.
3. Темы «Я взрослый» и «Мы принимаем ответственное решение» объединены в одну тему.
4. Темы « Мифы об алкоголе» и « Правда об алкоголе» объединены в одну тему.

Программа «Социально-полезная практика по формированию здорового образа жизни» во 2 «А» классе с учетом корректировки выполняется в полном объеме.

Раздел «Планируемые результаты освоения курса»

Регулятивные УУД:

1. *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя.
2. *Проговаривать* последовательность действий на занятии.
3. *Учиться высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрациями.
4. *Учиться работать* по предложенному учителем плану.
5. *Учиться отличать* верно выполненное задание от неверного.
6. *Учиться совместно с учителем и другими учениками давать* эмоциональную *оценку* деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД:

1. Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.
2. Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в источниках информации.
3. Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
4. Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей группы.
5. Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать и группировать* предметы и их образы.

Коммуникативные УУД:

1. Умение *выражать* свои мысли полно и точно; *задавать* вопросы.
2. *Слушать* и *понимать* речь других.
3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные УУД:

1. *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.
2. *Объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.
3. Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
4. В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

Предметные результаты:

Знания

- Знать вкусы и увлечения своих друзей.
- Совпадение вкусов бывает редко; быть более терпимым к другим людям при несовпадении вкусов.
- Назвать увлечения своих друзей, помогающих им развивать положительные качества.
- Знать отличие вербальных средств общения от невербальных.
- Знать, что эффективное общение – это совпадение вербальных и невербальных компонентов общения.
- Несовпадение выразительных движений и слов создает трудности в общении.
- Знать характеристику опасных ситуаций.
- Алгоритм принятия правильных решений.

- Знать разные варианты решения проблемных ситуаций и их последствия для здоровья.
- Знать рекламные приемы, предлагающие товары, опасные для здоровья.

Умения

- Определить полезные увлечения, укрепляющие здоровье.
- Уметь найти интересного человека с увлечениями, полезными для здоровья.
- Уметь сочетать свои интересы с упорным трудом для достижения цели.
- Уметь определить чувства человека (собеседника) по выражению мимических мышц.
- При общении уметь использовать один язык с собеседником и одинаковое понимание ситуации, в которой оно происходит.
- Научиться определять опасные ситуации и избегать их.
- Научиться рациональному принятию решений в опасных ситуациях.
- Уметь отличать вредные рекламные приемы от истинной пропаганды здорового образа жизни (без сигарет и тонизирующих напитков).
- Всегда говорить «нет», если предлагают алкоголь или сигарету.

Навыки

Развить в себе полезные увлечения, укрепляющие здоровье (зарядка, закаливание, спорт, прогулки на свежем воздухе, физический труд, рациональное питание).

Выработать у себя волевые качества, помогающие развивать полезные увлечения:

- коллекционирование;
- рукоделие;
- конструирование;
- выращивание цветов;

- уход за домашними животными;
- рисование;
- игра на музыкальных инструментах; танцы; пение.
 - Отработать навыки вербальных и невербальных средств общения.
 - Использовать навыки вербального и невербального компонентов общения для выражения своих мыслей и чувств.
 - Использовать навыки принятия решений в опасных для здоровья ситуациях.
 - Укрепить навыки отмечать праздники без применения алкоголя.
 - Отработать алгоритм отказа в случае навязывания действий, вредящих здоровью.

Учебно-методические пособия, используемые для достижения планируемых результатов

Для учителя:

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Рабочая тетрадь.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2017

Раздел «Содержание курса»

«Вкусы и увлечения» – 4 ч.

Знание вкусов и увлечений помогает лучше узнать друг друга. Получение удовольствия от разных занятий, альтернативных употреблению табака и алкоголя. Полезные увлечения укрепляют здоровье.

«Учись находить новых друзей и интересные занятия» – 4 ч.

Самовыражение ребенка через увлечения, развивающие его личность, - важный защитный фактор против употребления табака и алкоголя. Рядом с нами всегда есть интересные люди, у которых можно многому научиться. Лучше находиться рядом с интересными людьми, занимающимися полезными для здоровья делами.

«О пользе выразительных движений» – 3 ч.

В процессе общения люди используют вербальные (словесные) и невербальные (выразительные движения) средства. Эффективность общения развивается при различных способах общения и передаче информации. У человека при выражении чувств особую роль играют мышцы лица (мимические мышцы). Объясните смысл выражения: «Написано на лице». Выразительные движения говорят о чувствах, настроении человека и его отношении к собеседнику.

«Учись понимать людей» – 4 ч.

Необходимым условием эффективного общения является использование одного языка и одинаковое понимание ситуации, в которой оно происходит.

Совпадение вербальных и невербальных компонентов общения приводит к взаимопониманию. Общение должно быть искренним и правдивым.

«Опасные и безопасные ситуации» – 5 ч.

Обучите детей навыкам ориентировки в опасных и безопасных ситуациях. Научите принимать рациональные решения, не совершать поступков, разрушающих здоровье. Предложите вспомнить опасную ситуацию и рассказать, как они ее разрешили. Научите шагам принятия решений: «Остано-

вись! Подумай! Выбери! Похвали себя!» Объясните им смысл пословиц: «Опасение – половина спасения» и «Берегись бед, пока их нет».

«Учись принимать решения в опасных ситуациях» – 4 ч.

Обучить навыку принятия решений. Научить сделать осознанный выбор тех вариантов поведения, которые не приносят вреда здоровью. Навык принятия решений является важным условием неупотребления табака и алкоголя. В опасных для здоровья ситуациях люди поступают по-разному. Принимая решение в опасной для здоровья ситуации, придерживайся «шагов принятия решений».

«Реклама табака и алкоголя. Правда об алкоголе» – 6ч.

Мы живем в мире реклам, которые дают неправильную информацию о табачных изделиях и напитках, содержащих алкоголь. Убедите детей, что курение и употребление алкоголя не являются естественными потребностями человека, как пища или вода. Компании тратят огромные средства на рекламу для того, чтобы люди покупали табачные изделия и алкогольные напитки. При этом компании обогащаются. Цель рекламы – продать потребителю товар. Наша цель – не совершать поступков, вредящих здоровью

Тематическое планирование содержания

Тема раздела	Формы организации видов деятельности	Количество часов
Раздел 1.«Вкусы и увлечения»	игры, беседы, работа в парах	4 час
Раздел 2.«Учись находить новых друзей и интересные занятия»	игры, беседы	4 часов
Раздел 3.«О пользе выразительных движений»	игры, работа в парах, работа в группах	3 часа
Раздел 4.«Учись понимать людей»	игры, беседы, работа в парах	4 часа
Раздел 5.«Опасные и безопасные ситуации»	игры, беседы, работа в парах, работа в группах	5 часов
Раздел 6.«Учись принимать решения в опасных ситуациях»	игры, беседы, работа в парах, работа в группах	4 часа
Раздел 7.«Реклама табака и алкоголя»	игры, беседы, работа в парах	4 часа
Раздел 8.«Правда об алкоголе»	беседы	2 часа
Всего:		30 часов

Раздел «Календарно-тематическое планирование».

№ п/п	Разделы и темы уроков	Вид деятельности	Кол-во часов	Дата проведения урока 2А
	Раздел I. «Вкусы и увлечения»		4ч.	
1	«Мои вкусы и увлечения»	работа в парах	1ч.	7.09
2	«Вкусы и увлечения моей семьи»	беседа	1ч.	14.09
3	«Что помогает укреплять здоровье»	игра	1ч.	21.09
4	«Твоё здоровье»	беседа	1ч.	28.09
	Раздел II. «Учусь находить новых друзей и интересные занятия»		4ч.	
5	«Я и мои достижения»	беседа	1ч.	5.10
6	«Как найти друзей?»	игра	1ч.	12.10
7	«Кем бы я хотел быть?»	беседа	1ч.	19.10
8	«Мое будущее»	игра	1ч.	26.10
	Раздел III. «О чем говорят выразительные движения?»		3ч.	
9	«Учимся общаться» .«Общение без слов»	работа в группах	1ч.	9.11
10	«Выразительные движения»	игра	1ч.	16.11
11	«Театр мимики и жестов»	игра	1ч.	23.11
	Раздел IV. «Учусь понимать людей»		4ч.	
12	«Правила общения»	беседа	1ч.	30.11
13	«Интонация – важное выразительное средство»	игра	1ч.	7.12
14	«Почему нужно говорить правду?» «Правила вежливости»	беседа работа в парах	1ч.	14.12
15	«Чему новому мы научились?»	беседа	1ч.	21.12

	Раздел V. «Опасные и безопасные ситуации»		5ч.	
16	«Опасности, которые нас подстерегают»	беседа	1ч.	28.12
17	«Определение – половина спасения»	беседа	1ч.	18.01.22
18	«Шаги принятия решений»	работа в парах	1ч.	25.01
19	«Здоровье и безопасность человека»	работа в группах	1ч.	1.02
20	«Если хочешь быть здоров?»	игра	1ч.	8.02
	Раздел VI. «Учусь принимать решения в опасных ситуациях»		4ч.	
21	«Поступки и здоровье человека»	беседа	1ч.	15.02
22	«Опасные для здоровья ситуации»	работа в парах	1ч.	22.02
23	«Кто может помочь в опасных ситуациях?»	игра	1ч.	1.03
24	«Я учусь решать проблемы самостоятельно»	работа в группах	1ч.	15.03
	Раздел VII. «Реклама табака и алкоголя»		4ч.	
25	«Что такое реклама?»	беседа	1ч.	22.03
26	«Я - взрослый ». «Мы принимаем ответственное решение»	игра	1ч.	12.04
27	«Говорим – нет сигаретам и алкоголю!»	беседа	1ч.	19.04
28	«Примеры общественных рекламных призывов»	беседа	1ч.	26.04
	Раздел VIII. «Правда об алкоголе»		2ч.	

29	«Мифы об алкоголе». «Правда об алкоголе»	беседа	1ч.	17.05
30	Тест по изученному.	тест	1ч.	24.05
ВСЕГО				30 час