

Комитет по образованию администрации г.Заринска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей «Бригантина»

Рассмотрено:
методическим
объединением классных
руководителей
протокол № 1 от 29.08.2018

Принято:
педагогическим советом
протокол №1 от 29.08.2018



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Жизненные ориентиры»

(социальное направление)

Срок реализации 1 год

Разработчик: Жданова Ирина Семёновна
учитель английского языка

Заринск
2018

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Жизненные ориентиры» (социальное направление) предназначена для учащихся 7в класса и рассчитана на 1 час в неделю, 35 часов за год. Она составлена на уровне муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей «Бригантина» г. Заринска (далее – Лицей). Основой для составления программы являются методические рекомендации к реализации программы Российского движения школьников «Гражданская активность» и «Личностное развитие».

Сегодня уже не надо доказывать, что существует особый тип результатов образования, связанный с социализацией обучающихся. Однако задачу социализации можно трактовать по-разному. Наиболее принципиальное определение связано с пониманием социализации либо как адаптации к существующим социальным условиям, либо как обеспечения возможности эффективной преобразующей деятельности в условиях меняющегося социума. Одним из основных инструментов воспитания и социализации, на наш взгляд, является Общероссийская общественно-государственная детско-юношеская организация «Российское движение школьников» (далее РДШ). С 2016 года лицей «Бригантина» является пилотной школой, а с 2017 года и опорной по реализации мероприятий РДШ. В рамках данной организации социального направления обучающиеся принимают добровольное посильное участие в улучшении, совершенствовании общественных отношений, преобразовании ситуации, складывающейся в окружающем их социуме. Такая деятельность всегда сопряжена с личной инициативой подростка, поиском им нестандартных решений, риском выбора, персональной ответственностью перед группой сверстников, педагогом, общественностью.

Основная цель программы: вовлечение обучающихся в социально-значимую деятельность, посредством участия реализации проекта «Здоровое движение», организованного первичным отделением РДШ в лицее.

Задачи программы:

- Формирование культуры здорового питания подростков посредством приобщения к ЗОЖ.
- Апробирование современных форм и методов популяризации ЗОЖ у подростков.
- Активизация самостоятельности обучающихся в выборе форм и методов деятельности.
- Развитие навыков рефлексивной и оценочной деятельности обучающихся.
- Закладывать дополнительные предпосылки и возможности для успешной социализации обучающихся.

К концу обучения по курсу «Жизненные ориентиры», учащиеся должны принимать участие в краевых, Всероссийских конкурсах по здоровому образу жизни, в организации акции по здоровому образу жизни «Молодость. Здоровье. Право» Лицея.

Знать:

- методы и приёмы адаптации в динамично изменяющемся мире;
- приёмы регулирования конфликтных ситуаций и находить выходы из спорных ситуаций;
- правила этикета в области питания, эстетические и этические нормы поведения;
- правила ведения здорового образа жизни.

Уметь:

- мотивировать любой вид деятельности (социальный, учебно-познавательный и т.п.);
- делать самооценку на основе критериев успешности этой деятельности;
- делать установку на здоровый образ жизни;

Программа обеспечивает достижение обучающимися определённых личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные

- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к ЗОЖ;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость
- способность к самооценке;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях.
- формирование навыков индивидуальной и коллективной деятельности.

Метапредметные

Познавательные

- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- ставить и формулировать проблемы;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;
- формирование готовности к правильному взаимодействию с окружающей средой.

Регулятивные

- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Формы представления результатов

Перечень различных форм продуктов

- видеофильм
- выставка
- коллекция
- презентация
- игра
- методическая разработка акции по ЗОЖ

Перечень различных форм презентаций

- выставка
- реклама
- демонстрация готового продукта

Содержание тем

1. Десять (Пять) правил ЗОЖ – уровни формирования здорового образа жизни. Основные/общепринятые правила ЗОЖ .
2. Здоровье начинается с питания – определение «питание – это...», культура здорового питания наших предков, качественное питание и интеллектуальное развитие.
3. Вкусно - да, полезно - ? Продукты и что они дают - меню для школьника. 12 продуктов, которые помогут учиться на «пятерки»
4. Рекомендуемый здоровый рацион - здоровый рацион: важные советы. Стратегии выбора здорового рациона
5. Мероприятия в рамках недели ЗОЖ - организация и проведения акции по здоровому образу жизни «Молодость. Здоровье. Право»
6. Кулинарные изыски здорового питания - основные принципы здорового питания (классный час для обучающихся начальных классов «Здоровый ужин»)
7. Как ЭТО во всём мире? – элементы здорового образа жизни. Здоровье в объективе.
8. Участие во Всероссийском конкурсе «Здоровое движение» - выполнение заданий и реализация социального проекта « Культура мира в рюкзаке».
9. Организация и проведение массовых мероприятий - Конструирование; Подготовка; Проведение мероприятия; Анализ.
10. Разновидности коллективно-творческих дел – виды коллективной творческой деятельности, стадии коллективного творчества, методические приемы. Практика проведения.
11. Игры по станциям – подготовка, проведение игры, разновидности. Практика проведения.
12. Разработка и реализация социальных проектов по теме здорового образа жизни- сущность, особенности, требования; параметры; характер, содержание, методы и строгость обоснования проектов. Практика составления и реализации.
- 13.Итоговое занятие – мастер-класс «Мы за ЗОЖ»

Тематическое планирование

№ урока	Тема	Количество часов теория	Количество часов практика
1.	Пять правил ЗОЖ.	1	1
2.	Здоровье начинается с питания.	1	1
3.	Вкусно - да, полезно - ? Продукты и что они дают.	1	1
4.	Рекомендуемый здоровый рацион	1	1
5.	Мероприятия в рамках недели ЗОЖ	1	1
6.	Кулинарные изыски здорового питания	1	1
7.	Как ЭТО во всём мире?	1	1
8.	Участие во Всероссийском конкурсе «Здоровое движение»	1	1
9.	Организация и проведение массовых мероприятий	1	2
10.	Разновидности коллективно-творческих дел	1	3
11.	Игры по станциям: школа радости, квест, гандикап	1	2
12.	Разработка и реализация социальных проектов по теме здорового образа жизни	2	5
13.	Итоговое занятие	0	2
	всего	13	22

Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения

1. Красоткина И.Н. Биоритмы и здоровье. Серия: Здоровый образ жизни / И.Н. Красоткина. - Москва: Наука, 2002. - 224 с.
2. Митяева А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia, 2008. - 144 с.
3. Морозов М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2013. - 176 с.
4. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2008. - 256 с.
5. Текучева Лариса Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. - Москва: Мир, 2014. - 142 с.
6. Трча Станислав Искусство вести здоровый образ жизни / Станислав Трча. - М.: Медицина, 1984. - 232 с.
7. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. - М: Феникс, 2011. – 178с.