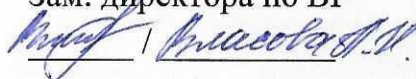


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШЕЛЕХОВСКОГО РАЙОНА
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11»

«Рассмотрено»
на заседании МО
Протокол № 1
от 22.08 2022 г.

«Согласовано»
Зам. директора по ВР


«Утверждено»
Директор МКОУ ШР «ООШ №11»
 Галушкина И.Ф.
Приказ № 91-22 от 22.08 2022 г.


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Полезные привычки»

1-4 КЛАСС

Введенщина

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	4
3.	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	6
4.	Тематическое планирование	10

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Полезные привычки» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, в соответствии с положениями Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373). Рабочая программа является частью основной образовательной программы начального общего образования МКОУ ШР «ООШ № 11», составлена на основе профилактической программы «Полезные привычки» под редакцией Т.Б. Гречаной. Программа разработана для внеурочных занятий с учащимися 1-4 классов, рассчитана на изучение материала в течение 33 учебных недель в объёме 33 часов для 1 классов, 34 недель в объеме 34 часов для 2-4 классов. Срок реализации – 4 года.

Цель курса:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования младших школьников отношения к здоровому и безопасному образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;
- Формирование у младшего школьника устойчивой мотивации к здоровому и безопасному образу жизни;
- Овладение обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

Задачи курса:

1. Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
2. Научить обучающихся совершать осознанный выбор поступков, позволяющий сохранять и укреплять здоровье;
3. Укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Данная рабочая программа содержит следующие структурные компоненты:

1. Пояснительную записку.
2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.
3. Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности
4. Тематическое планирование.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждение заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- установка на здоровый образ жизни;
- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- развитие этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, здоровьесберегающего поведения;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *положительно адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *устойчивого следования в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа

решения;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в контролируемом пространстве сети Интернет;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- строить с помощью взрослого логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;

Обучающийся получит возможность научиться:

учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;* осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Полезные привычки»:

Результаты первого уровня (приобретение младшими школьниками социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение готовности поддерживать состояние окружающей среды и своего здоровья; формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, знания правил здорового образа жизни, готовность соблюдать эти правила; активизация защитных сил организма обучающихся; формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье; о способах формирования полезных привычек и понимания своих эмоций и чувств; усвоение социально - ценных поведенческих норм коммуникативных навыков, обеспечивающих ребенку эффективную социальную адаптацию; формирование у детей представления о негативном воздействии никотина и алкоголя.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения детей к базовым ценностям общества): развитие способности к самооценке своих действий, поступков и прогнозировать последствия своих действий; развитие ценностного отношения к собственному здоровью и реализация его в реальном поведении; правильно осуществлять поиск информации, не нанося вред своему здоровью освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; делать выбор, какой поступок совершить; развитие умений строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях; формирование умений оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение) и других людей; формирование готовности соблюдать законы здорового образа жизни.

Результаты третьего уровня (получение младшими школьниками опыта самостоятельного социального действия): активное освоение социального опыта, социальных навыков; самостоятельно оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной оценки; формирование навыков сотрудничества с взрослыми в различных социальных ситуациях и умениях

не создавать конфликтов и выходить из спорных ситуаций, оценка жизненных ситуаций (поступки людей, с точки зрения норм и ценностей : учиться отделять поступки от самого человека); формирование устойчивых навыков здорового образа жизни и ответственного отношения к сохранению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих; освоение способов решения проблемы творческого и поискового опыта осознанного выбора поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Содержание курса

1 класс

Я - неповторимый человек. 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.

Культура моей страны и Я. 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.

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

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

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

Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор. 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).

2 класс

Вкусы и увлечения.

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

Учусь находить новых друзей и интересные занятия.

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 чем говорят выразительные движения.

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.

Учусь понимать людей.

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.

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

Учусь принимать решения в опасных ситуациях.

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.

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.

3 класс

Мой характер.

Расскажите ребенку о различных человеческих качествах (внешности и чертах характера). Научите его самоанализу. Самоанализ необходим для формирования реалистической самооценки. Внутренние качества человека составляют его характер. Черты характера можно изменить в лучшую сторону.

Учусь оценивать себя сам.

Можно достигнуть поставленной цели, но для этого необходимо знать о своих возможностях. Самооценка бывает заниженной, завышенной, реалистичной или адекватной. Заниженная самооценка мешает развитию личности. Завышенная самооценка - преувеличивает подход к своим задачам и возможностям. Реалистичная самооценка - важное условие развития ученика. Есть множество способов изменить свои качества в нужную сторону.

Учусь взаимодействовать.

Уважительное отношение людей друг к другу способствует эффективному общению. Положительные отношения формируются в процессе совместной деятельности. Согласованности действий или взаимодействию нужно учиться. Для эффективного взаимодействия и общения необходимо вести себя неагрессивно, соблюдать вежливость в разговоре.

Учусь настаивать на своем.

У каждого человека есть право отстаивать свое мнение. Навык неагрессивного отстаивания своего мнения позволяет выражать свою волю в позитивной форме, защищать и поддерживать свои интересы и права, смело заявлять о личном мнении, не пытаясь скрывать его. Неагрессивное отстаивание своего мнения - это психологический фундамент умения оказаться в ситуации давления (отказаться от употребления табака или алкоголя, когда их предлагают).

Я становлюсь увереннее.

Люди бывают неуверенными в себе по разным причинам. Преодоление в себе неуверенности способствует принятию решений и ответственности за свое поведение. Уверенность в себе помогает добиваться успеха при правильно поставленной цели и позволяет не поддаваться давлению окружающих. Уверенность в себе следует развивать с детства.

Когда на меня оказывают давление.

Давление сверстников - один из факторов приобщения детей к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ. Подростки с заниженной самооценкой не умеют противостоять давлению. Дети должны помнить, что давление, которое оказывают на них другие люди, может быть полезным и вредным. Необходимо научить детей противостоять давлению. Формирование реалистичной самооценки и уверенности в себе - путь к реализации своих возможностей.

Курение.

Дети, растущие в обществе, где широко распространено курение, должны владеть информацией о табаке, никотине и вредных последствиях их воздействия на организм. Непосредственные и долговременные эффекты курения. Привыкание. Цена курения для успешной учебы. Курение и здоровье. Курение и спорт.

4 класс

Самоуважение.

Уважение - положительное отношение к человеку, основанное на признании его достоинств. Самоуважение - признание собственных достоинств. Уважение окружающих и самоуважение необходимо для самореализации и успешного взаимодействия с людьми. Самоуважение - защитный фактор против приобщения к психоактивным веществам.

Привычки.

Дайте определение привычек. Вредная привычка - регулярное употребление алкоголя и табака. Дайте примеры полезных привычек. Дети должны вести себя так, чтобы не приобретать вредных привычек.

Дружба.

Дружба - важное явление возрастного развития. Наличие друзей означает, что ребенок социально и эмоционально здоров. Сверстники - друзья подростков. Дружба возможна только при соблюдении определенных условий, важнейшими из которых являются уважение прав друг друга, умение признавать свои ошибки, обязательность, отсутствие споров о вкусах, терпимость и конструктивная критика. Знание условий дружбы и ее возможных влияний позволит подросткам отличить дружбу от принуждения, защитит от употребления психоактивных веществ.

Учусь сопротивляться давлению.

Друзья детей оказывают большое влияние на их поступки. Давление на человека может оказываться по-разному. Чаще всего употребление табака, алкоголя и других психоактивных веществ начинается с давления дружеской компании, предлагающей попробовать. Давлению необходимо сопротивляться. Нужно самостоятельно решить, как поступить в каждом случае.

Учусь говорить «НЕТ!»

Основная причина начала курения и употребления алкоголя - неумение отказаться. Формирование навыка отказа незнакомым людям, друзьям, старшим является защитным фактором предупреждения употребления психоактивных веществ. Научить детей твердо, но вежливо отказываться. Научить эффективным способам отказа.

И снова алкоголь. Алкоголь и компания.

Реклама алкоголя. Знание фактической информации об алкоголе и понимание механизмов действия рекламы способствуют осознанному принятию решения детьми и ответственному поведению в сложных ситуациях. Знание причин употребления алкоголя в компании сверстников и его возможных последствий способствует ответственному поведению и здоровому выбору. Употребление алкоголя подростками в компании приводит к отрицательным последствиям.

Тематическое планирование

1 класс

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Вводный урок	1
2.	Диагностирование учащихся	1
3.	Я - неповторимый человек	1
4.	Почему я неповторим	1
5.	Нарисуй себя ,неповторимого	1
6.	Тренинг "Я - неповторимый человек"	1
7.	Культура моей страны и Я	1
8.	Культурные традиции здорового образа жизни	1
9.	Конкурс рисунков.Здоровый образ жизни	1
10.	Здоровый образ жизни в моей семье	1
11.	Чувства.Эмоции и чувства	1
12.	Приятные и неприятные эмоции и чувства	1
13.	Тренинг " Секреты общения"	1
14.	Предвидим последствия своих поступков	1

15.	Приемы преодоления неприятных чувств	1
16.	Тренинг " О чем говорят чувства"	1
17.	Множество решений	1
18.	Тренинг "Множество решений"	1
19.	Решения и здоровье	1
20.	Предвидим последствия своих решений	1
21.	Алгоритм принятия решений: остановись, подумай, выбери	1
22.	Нужные и ненужные тебе лекарства	1
23.	Польза, приносимая лекарственными средствами	1
24.	Потенциально опасные лекарства	1
25.	Лекарственные растения	1
26.	Тренинг	
27.	Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор	1
28.	Правила,которые защищают вас	1
29.	Диагностирование школьников	1
30.	Тренинг.Умей сказать «НЕТ»	
31.	Итоговое занятие. Игра " Пойми меня"	1
32-33	Резервные часы	2

2 класс

№	Тема (раздел)	Кол-во часов
№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Вводный урок «Что такое полезные привычки?»	1
2.	Я и моя жизнь	1
3.	Мир чувств	1
4.	Вкусы и увлечения	1
5.	Общение и дружба	1
6.	Ты не один	1
7.	Семья. Отношения в семье	1
8.	Толерантность. Жизнь с болезнью	1
9.	Учусь находить новых друзей и интересные занятия	1
10.	Зависимость от психоактивных веществ	1
11.	О чем говорят выразительные движения	1
12.	Преодоление проблем	1
13.	Кризис и выход	1
14.	Учусь понимать людей	1
15.	Добро и зло	1
16.	Опасные и безопасные ситуации	1
17.	Ценности	1

18.	Учусь принимать решения в опасных ситуациях	1
19.	Цели и смысл	1
20.	Реклама табака и алкоголя	1
21.	Свобода выбора	1
22.	Правда об алкоголе	1
23.	Формирование навыков общения и эмпатии	1
24.	Понятие группового давления, принятие собственного решения	1
25.	Умение противостоять групповому давлению	1
26.	Навыки выражения и отстаивания собственного мнения	1
27.	Формирование навыков заботы о себе и защиты своего Я	1
28.	Умение говорить нет	1
29.	Самооценка и отношение к другому	1
30.	Принятие себя и другого как личности	1
31.	Эмоции. Эмоциональные состояния и способы эмоционального удовлетворения	1
32.	Вкусы и увлечения	1
33.	Выражение негативных эмоций	1
34.	Учусь находить новых друзей и интересные занятия	1

3 класс

№	Тема занятия.
1	Вводный урок. Что такое полезные привычки
2	Мой характер
3	Как воспитывать силу воли
4	Как воспитывать уверенность
5	Проект: мой характер
6	Учусь оценивать себя сам
7	Учимся думать
8	Почему мы говорим неправду
9	Поможет ли нам обман
10	«Неправда-ложь» в пословицах и поговорках
11	Почему мы не слушаем родителей
12	Надо ли прислушиваться к советам родителей?
13	Почему родители и дети не всегда понимают друг друга?
14	Надо уметь сдерживать себя
15	Все ли желания выполнимы?
16	Как воспитывать в себе сдержанность
17	Учусь взаимодействовать
18	Как научиться разговаривать с людьми
19	Что такое интонация
20	Как научиться преодолевать трудности

21	Как понять друг друга без слов
22	Как следует относиться к наказаниям
23	Как вести себя с незнакомыми людьми
24	Что делать если не хочется в школу
25	Чем заняться после школы
26	Умей организовать свой досуг
27	Учусь настаивать на своем
28	Становлюсь уверенней
29	Когда на меня оказывают давление
30	Умей сказать нет
31	Умей отстаивать свое мнение
32	Курение
33	Культура здорового образа жизни
34	Итоговое занятие. Игра «Пойми меня»

4 класс

№ урока	Тема занятия
1.	Самоуважение
2.	Самоуважение. Упражнения
3.	Как достичь цели
4.	Привычка
5.	Хорошие привычки. Вредные привычки
6.	Дружба
7.	Правила дружбы
8.	Учусь сопротивляться давлению
9.	Учусь говорить "нет"
10.	Конфликт и выход из него
11.	И снова алкоголь
12.	Действие алкоголя на организм человека
13.	Реклама об алкоголе
14.	Правда об алкоголе
15.	Учусь принимать решение в опасной ситуации
16.	Алкоголь в компании
17.	Учусь говорить "нет"
18.	Использование грубых слов. Клички. Ненормативная лексика
19.	Правила общения
20.	Давайте жить дружно
21.	Табакокурение
22.	Реклама табака
23.	Влияние табака на организм человека
24.	Пассивные курильщики

25.	Заболевания курильщиков
26.	Профилактика и борьба с курением
27.	Цена курения для успешной учебы
28.	Учусь сопротивляться давлению
29.	Быть здоровым - это круто
30.	Наркотики
31.	Наркотическая зависимость
32.	Заболевания наркоманов
33.	Стоп наркотикам!
34.	Итоговое занятие

Лист корректировки рабочей программы

[illegible]