

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Покровская средняя общеобразовательная школа

Утверждена
приказом директора
от 15.08.2023 № 454

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Полезные привычки»
для обучающихся 1-4 классов

Зиминский район, с. Покровка, 2023 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Полезные привычки» предназначена для обучающихся 1-4-х классов начальной школы и составлена на основе профилактической программы «Полезные привычки» под редакцией Т.Б. Гречаной, соответствует требованиям ФГОС. Программа реализуется в рамках социального направления внеурочной деятельности.

Программа «Полезные привычки» является важнейшей частью учебно-воспитательного процесса в начальной школе. Состояние здоровья школьников внушает обоснованную тревогу и требует принятия срочных мер по охране и укреплению здоровья в процессе обучения. Высокая интенсивность учебного процесса не позволяет в должной мере учесть индивидуальные особенности ребёнка и, таким образом, приводит к высокой заболеваемости детей, нервно-психическим нарушениям, снижению сопротивляемости заболеваниям, утомляемости, перенапряжению, а значит и к снижению качества обучения. В связи с этим программа «Полезные привычки» направлена на укрепление здоровья учащихся и предполагает овладение детьми навыка «здорового образа жизни».

Возраст первой пробы табака и алкоголя совпадает с периодом обучения в начальной школе, с возрастом распространённость употребления психоактивных веществ среди друзей и давление на подростков возрастают. Несмотря на знания о вреде психоактивных веществ для здоровья, неодобрение их употребления с возрастом ослабевает. Опрос учителей и родителей показал, что потребность в превентивном обучении высока.

Программа «Полезные привычки» воплотила в себе современный научный подход к превентивному обучению школьников, она не только предоставляет детям необходимые по возрасту знания о табак и алкоголе, но и формирует здоровые установки и ответственное поведение. Хотя «Полезные привычки» рассчитаны на учащихся начальной школы и сосредоточены на предупреждении приобщения к употреблению широко распространенных табака и алкоголя, их долговременная задача - предупреждение приобщения к наркотикам.

Для учителей начальной школы «Полезные привычки» послужат важным источником объективной информации и комплекса упражнений для развития личностной и социальной компетенции.

Цель программы «Полезные привычки» - овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других ПАВ.

Задачи:

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний

учащегося путем обсуждения проблем, связанных с алкоголем и курением.

- Учить детей понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.
- Учить детей эффективно общаться.
- Помочь школе и родителям в предупреждениях приобщения учащихся начальной школы к табаку и алкоголю.

Программа курса внеурочной деятельности «Полезные привычки» рассчитана на 34 часа.

Срок реализации 4 года (1-4 класс):

1 класс – 8 часов

2 класс – 8 часов

3 класс – 9 часов

4 класс – 9 часов

Формы проведения

- рассказ, демонстрация, чтение информационных текстов,
- практическое занятие, викторина, консультация
- проблемная лекция.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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, здоровье сберегающего 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 (своё 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 ситуации (поступки людей, с точки зрения норм и ценностей : учится 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 опыт осознанного выбора поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1 КЛАСС

п/п	Наименование разделов и тем	Формы внеурочной деятельности
Я - неповторимый человек. (3ч)		
	Вводный урок. Я - неповторимый человек.	рассказ, демонстрация, чтение информационных текстов, практическое занятие, викторина, консультация проблемная лекция.
	Почему я неповторим	
	Нарисуй себя ,неповторимого	
Культура моей страны и Я. (3 ч)		
	Культура моей страны и Я.	рассказ, демонстрация, чтение информационных текстов,
	Культурные традиции здорового образа жизни.	

	Здоровый образ жизни в моей семье	практическое занятие, викторина, консультация проблемная лекция.
Чувства. (2ч)		
	Чувства. Эмоции и чувства	рассказ, демонстрация, чтение информационных текстов,
	Приятные и неприятные эмоции и чувства	практическое занятие, викторина, консультация проблемная лекция.

2 КЛАСС

п/п	Наименование блоков и тем	Формы внеурочной деятельности
Вкусы и увлечения. (4ч)		
	Вводный урок «Что такое полезные привычки?»	рассказ, демонстрация, чтение информационных текстов, практическое занятие, викторина, консультация проблемная лекция.
	Я и моя жизнь	
	Мир чувств	
	Вкусы и увлечения	
Учусь находить новых друзей и интересные занятия. (2 ч)		
	Общение и дружба	рассказ, демонстрация, чтение информационных текстов, практическое занятие, викторина, консультация проблемная лекция.
	Ты не один	
Учусь понимать людей. (2ч)		
	Толерантность. Жизнь с болезнью	рассказ, демонстрация, чтение информационных текстов, практическое занятие, викторина, консультация проблемная лекция.
	Учусь находить новых друзей и интересные занятия	

3 КЛАСС

п/п	Наименование блоков и тем	Формы внеурочной деятельности
Мой характер. (5ч)		
	Вводный урок. Что такое полезные привычки	рассказ, демонстрация, чтение информационных текстов, практическое занятие, викторина, консультация проблемная лекция.
	Мой характер	
	Как воспитывать силу воли	
	Как воспитывать уверенность	
	Проект: мой характер	
Учусь оценивать себя сам. (2ч)		
	Учусь оценивать себя сам	рассказ, демонстрация, чтение информационных текстов, практическое занятие, викторина, консультация проблемная лекция.
	Учимся думать	
Учусь взаимодействовать. (2 ч)		
	Почему мы говорим неправду	рассказ, демонстрация, чтение информационных текстов, практическое занятие, викторина, консультация проблемная лекция.
	Поможет ли нам обман	

4 КЛАСС

п/п	Наименование блоков и тем	Формы внеурочной деятельности
Самоуважение. (3ч)		
	Самоуважение.	рассказ, демонстрация, чтение информационных текстов, практическое занятие, викторина, консультация
	Самоуважение. Упражнение	
	Как достичь цели	

		проблемная лекция.
Привычки. (2 ч)		
	Привычка	рассказ, демонстрация, чтение информационных текстов,
	Хорошие привычки. Вредные привычки	практическое занятие, викторина, консультация проблемная лекция.
Дружба. (4ч)		
	Дружба	рассказ, демонстрация, чтение информационных текстов,
	Правила дружбы	практическое занятие, викторина, консультация
	Учусь сопротивляться давлению	
	Учусь говорить "нет"	проблемная лекция.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

1 КЛАСС

п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	Наименование тем
	Я – не повторимый человек	1	Вводный урок. Я - неповторимый человек.
		1	Почему я неповторим
		1	Нарисуй себя ,неповторимого
	Итого	3	
	Культура моей страны и Я.	1	Культура моей страны и Я.
		1	Культурные традиции здорового образа жизни.
		1	Здоровый образ жизни в моей семье
	Итого	3	
	Чувства	1	Чувства. Эмоции и чувства
		1	Приятные и неприятные эмоции и чувства
	Итого	8	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

2 КЛАСС

	Наименование	Кол-во часов	Наименование тем
--	--------------	--------------	------------------

п/п	разделов		
	Вкусы и увлечения.	1 1 1 1	Вводный урок «Что такое полезные привычки?» Я и моя жизнь Мир чувств Вкусы и увлечения
	Итого	4	
	Учусь находить новых друзей и интересные занятия.	1 1	Общение и дружба Ты не один
	Итого	2	
	Учусь понимать людей.	1 1	Толерантность. Жизнь с болезнью Учусь находить новых друзей и интересные занятия
	Итого	8	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

3 КЛАСС

п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	Наименование тем
	Мой характер.	1 1 1 1 1	Вводный урок. Что такое полезные привычки Мой характер Как воспитывать силу воли Как воспитывать уверенность Проект: мой характер
	Итого	5	
	Учусь оценивать себя сам.	1 1	Учусь оценивать себя сам Учимся думать
	Итого	2	
	Учусь взаимодействовать.	1 1	Почему мы говорим неправду Поможет ли нам обман
	Итого	9	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

4 КЛАСС

п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	Наименование тем
	Самоуважение.	1	Самоуважение.

		1 1	Самоуважение. Упражнение Как достичь цели
		3	
	Привычки.	1 1	Привычка Хорошие привычки. Вредные привычки
	Итого	2	
	Дружба	1 1 1 1	Дружба Правила дружбы Учусь сопротивляться давлению Учусь говорить "нет"
	Итого	9	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА:

1. “Полезные привычки”- пособие для учителя.
2. “Полезные расчеты, или как оценить эффективность превентивного обучения”.
3. “Уроки для родителей, или как помочь ребенку не употреблять табак и алкоголь”.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:

1. Большенков В. “Тропа здоровья”, журнал “Начальная школа”, 1990, №5
2. Бурмистрова Н. “Для укрепления здоровья первоклассников”, журнал “Начальная школа”, 1996, №7
3. Захарова Л. “Учимся любить природу”, журнал “Начальная школа”, 1997, № 7
4. Исаева С. “Физкультурные минутки в начальной школе”, Москва, “Айрис -дидактика”, 2003 г.