


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Окунайская средняя общеобразовательная школа №1»**

Рассмотрено на
Заседании
методического
объединения
Руководитель МО
Борисенко Т.Ю.



протокол № 1 от
30 августа 2019г

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР Миськова О.В.



«30» августа 2019г

«Утверждаю»
Директор школы
Подороцкая В.В.



Приказ № 177 от
дн 30 августа 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Полезные привычки» 1-4кл.
предмет, класс и т.п.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Полезные привычки»

В результате освоения учебного предмета будут формироваться *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут формироваться внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

В сфере регулятивных универсальных учебных действий обучающиеся будут овладевать всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- *проговаривать* последовательность действий на уроке;
- *учиться высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом учебника;
- *учиться работать* по предложенному учителем плану

Средством формирования регулятивных УУД служат технология продуктивного чтения и проблемно-диалогическая технология.

В сфере познавательных универсальных учебных действий обучающиеся будут учиться воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать знаково-символические средства, в том числе будут учиться действиям моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач.

Познавательные УУД:

- *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в условных обозначениях);
- *находить ответы* на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- *делать выводы* в результате совместной работы класса и учителя;
- *преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.

Средством формирования познавательных УУД служат тексты учебников и их методический аппарат, обеспечивающие формирование функциональной грамотности (первичных навыков работы с информацией).

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий дети приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

Коммуникативные УУД:

- *оформлять* свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- *слушать и понимать* речь других;

- *договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Результаты освоения курса к концу 1-го года обучения

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- сравнивать признаки людей, находя сходство и различия;
- узнать о богатстве родной культуры;
- показывать связь культуры семьи с культурой народа;
- критически относиться к употреблению табака, алкоголя;
- определять связь поступков и решений;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать о факторах, влияющих на здоровье;
- получить представление о признаках здорового человека;
- получить представление о том, что лекарства могут оказаться полезными и вредными;
- узнать, что пассивное курение вредно для здоровья;
- научиться делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения.

Результаты освоения курсак концу 2-го года обучения

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- рассказывать о своих вкусах и увлечениях;
- перечислять здоровые увлечения;
- узнавать новое об одноклассниках и находить друзей по интересам;
- тренироваться в невербальном общении;
- научиться использовать вербальные и невербальные компоненты общения для понимания сообщения;
- определять безопасные ситуации и опасные ситуации;
- говорить о разных вариантах решения проблемных ситуаций и их последствиях;
- узнать о вреде сигарет и алкоголя;
- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

Результаты освоения курсак концу 3-го года обучения

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- узнать о внешности и чертах характера людей;
- получить представление о самооценке;
- научиться оценивать себя;
- узнать о роли уважительных отношений во взаимодействии;
- научиться отстаивать свои интересы в неагрессивной форме;
- узнать о способах неагрессивного отстаивания своей позиции;
- получить представление о возможности отказа в ситуации давления;
- научиться преодолению неуверенности в себе;
- узнать о вредном влиянии курения на здоровье;
- научиться использовать безопасные и интересные способы проводить время;
- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

Результаты освоения курсак концу 4-го года обучения

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- узнать о качествах, достойных уважения;
- научиться анализировать своих привычек учениками;
- узнать о привычках, укрепляющих здоровье;
- узнать о важных для дружбы условиях, качествах и связи дружбы и социального здоровья;
- познакомиться с видами давления;
- узнать способы сопротивления давлению;
- познакомиться с формами отказа от табака и алкоголя;
- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

Содержание курса внеурочной деятельности «Полезные привычки»

Данный курс основан на концепции, которую можно без труда объяснить детям, учитывая их возрастные особенности. Стержневым понятием является понятие «единого целого», т.е. здоровье следует понимать как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Все, что происходит с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого. Каждую составную часть необходимо рассматривать в контексте понятия «здоровье в целом».

Под физическим аспектом здоровья понимается то, как функционирует наш организм, здоровье всех его систем. Нам важно знать, как наш организм должен функционировать, чтобы мы могли определить: здоровы мы или с нами что-то неладно.

Под интеллектуальным аспектом здоровья понимается то, как мы получаем информацию, знание того, где можно получить нужную информацию и как пользоваться уже полученной информацией. Необходимо умение извлекать знания из самых разнообразных источников и пользоваться ими с тем, чтобы принимать решения, касающиеся своего организма.

Эмоциональный аспект здоровья означает понимание своих чувств и умение выражать их. Знание своего отношения к самому себе и окружающим людям помогает выражать свои чувства в форме, понятной для других. Необходимо уверенное владение целым рядом эмоций.

Социальный аспект здоровья подразумевает осознание себя в качестве личности мужского или женского пола и взаимодействие с окружающими. Необходимо развивать в себе навыки, которые помогли бы в общении со всеми этими людьми.

Личностный аспект здоровья означает то, как мы осознаем себя в качестве личности, как развивается наше «Я» («Я» – это часть личности, которой необходимо развитие осознания себя как личности и чувства самореализации), чего мы стремимся достичь, и что каждый день понимаем под успехом. Каждый человек самореализуется по-своему, и способ самореализации зависит от того, что мы ценим, и чего хотим добиться на благо себя и общества. Некоторые, например, находят способ самореализации в своей работе или карьере, другие – в семье, третьи – в работе на благо других. Мы сами определяем для себя то, что приносит чувство наибольшего удовлетворения.

Духовный аспект здоровья отражает суть нашего бытия (то, что действительно важно для нас, то, что мы более всего ценим). Это центр нашей жизни, обеспечивающий целостность нашей личности, позволяющий нам понять остальные пять аспектов здоровья, и составить свое отношение к ним. В целом важен каждый из аспектов здоровья. Каждый влияет на все остальные. Каждый аспект освещается в данной учебной программе с целью довести до детей принципы здорового образа жизни. Для каждого из четырех классов при планировании последовательно повторялись, развиваясь с учетом возраста детей, четыре основных раздела

Основные разделы программы.

1. В здоровом теле - здоровый дух. «Положительный образ Я».

Характерной особенностью этого раздела является усвоение детьми понятий “здоровье” и “здоровый образ жизни” и применение их на практике. Данный раздел позволяет усвоить детям ценность здоровья, способы его укрепления, знакомит с понятием “режима дня”, его особенностями, практической направленностью и реальной пользой для здоровья, помогает ребёнку составить свой режим дня и

придерживаться его в дальнейшем. Дети также знакомятся со способами закаливания, активного отдыха. Важное значение имеет усвоение детьми комплексов физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме рабочего дня (гимнастика до уроков, динамические паузы, разучивание упражнений для снятия напряжения и усталости глаз, шеи, позвоночника). Происходит переосмысление значения уроков физической культуры, как одного из важнейших способов укрепления здоровья. Главным аспектом этого раздела является формирование у детей сознательного желания быть здоровым. Необходимо, чтобы дети уяснили, что заботиться о своём здоровье, прежде всего, должен сам человек.

2. Помоги себе. «Общение».

В данном разделе дети переходят к овладению навыками оказания первой медицинской помощи, а главное, причины возникновения травм и способы избегания таковых. В этом разделе главное значение принадлежит разработке и применению детьми комплексов упражнений для утренней зарядки, как способа повышения работоспособности.

Дети знакомятся с важностью и обоснованностью выполнения правил личной гигиены, режима и культуры питания. А также узнают, как противостоять простудным заболеваниям, рассматривают механизм возникновения простуд и способы их предупреждения.

3. Полезные привычки. «Принятие решений».

В этом разделе детям даётся понятие “полезная привычка”, как способ сохранения и укрепления здоровья. Дети должны усвоить, что существуют не только вредные привычки, но и полезные, такие как: доброе, участливое отношение к людям, животным.

Дети учатся взаимопониманию, уважению, умению дружить. Они знакомятся с понятием “хобби”, как увлечением, полезным занятием на досуге, направленным на развитие познавательного интереса ребёнка, формирование умения общаться. Очень важным аспектом данного раздела является привычка соблюдения правил дорожного движения, которая убержёт ребёнка от дорожно-транспортных происшествий, представляющих реальную угрозу не только для здоровья, но и для жизни ребёнка. Не менее важный аспект - это привычка бережно относиться к природе. Экологическое воспитание детей очень полезно в современных экологически-неблагоприятных условиях жизни. На занятиях разбираются экологические задачи, находятся пути их решения, доказывається правильность выбора, так как экология является одним из основных факторов, влияющих на здоровье человека.

4. Вредные привычки. «Информация о ПАВ».

В данном разделе дети под руководством учителя выявляют вредные привычки, разрушающие здоровье людей (курение, алкоголизм, наркомания и т. д.) Важность этого раздела заключается в том, что дети узнают, в чём состоит реальный вред определённой вредной привычки для здоровья, а главное, как противостоять ей. Ребёнок учится осознанно делать выбор в условиях, когда окружающие подталкивают его к приобретению той или иной вредной привычки. Формируются приоритеты в выбор окружения и образа жизни. Таким образом, практические занятия по программе “Полезные привычки” благотворно влияют на сознание ребёнка, формируют адекватное восприятие окружающего мира, учат серьёзно заботиться о своём здоровье.

Программой предусматриваются следующие **формы** проведения занятий:

беседа;	олимпиады;
конкурсы;	турниры;
викторины;	проблемные и творческие задания.

Виды внеурочной деятельности:

- игровая;
- познавательная.

Содержание курса

1 класс (8 часов)

Я - неповторимый человек
Культура моей страны и Я
Чувства
О чем говорят чувства
Множество решений
Решения и здоровье

Нужные и ненужные тебе лекарства
Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор
2 класс (8 часов)
Вкусы и увлечения
Учусь находить новых друзей и интересные занятия
О чем говорят выразительные движения
Учусь понимать людей
Опасные и безопасные ситуации
Учусь принимать решения в опасных ситуациях
Реклама табака и алкоголя
Правда об алкоголе

3 класс (8 часов)
Мой характер
Учусь оценивать себя сам
Учусь взаимодействовать
Учусь настаивать на своем
Я становлюсь увереннее
Когда на меня оказывают давление
Курение

4 класс (8 часов)
Самоуважение
Привычки
Дружба 1
Дружба 2
Учусь сопротивляться давлению
Учусь говорить «нет»
И снова алкоголь
Алкоголь в компании

Учебно-тематическое планирование 1класс (8часов)

№ п/п	Тема раздела	Обоснование
1.	Я – неповторимый человек	Показать уникальность каждого ученика
2.	Культура моей страны и Я	Показать культурные традиции здорового образа жизни
3.	Чувства	Дать представление о различных чувствах людей и возможности управления ими.
4.	О чем говорят чувства	Показать способы предупреждения и преодоления отрицательных чувств
5.	Множество решений	Показать многообразие принимаемых людьми решений
6.	Решения и здоровье	Способствовать формированию у детей отношения к здоровью как ценности
7.	Нужные и ненужные тебе лекарства	Познакомить с понятиями «лекарство» и «яд»
8.	Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор	Дать информацию о вреде пассивного курения

Учебно – тематическое планирование 2 класс (8часов)

№ п/п	Тема раздела	Обоснование
1.	Вкусы и увлечения	Показать разнообразие вкусов и увлечений
2.	Учусь находить новых друзей и интересные занятия	Показать, что у одноклассников можно многому научиться
3.	О чем говорят выразительные движения	Познакомить с выразительными

		движениями как средствами невербального общения
4.	Учусь понимать людей	Показать , что эффективное общение предполагает совпадение вербальных и невербальных компонентов общения
5.	Опасные и безопасные ситуации	Обсудить опасные и безопасные ситуации
6.	Учусь принимать решения в опасных ситуациях	Способствовать рациональному принятию решений
7.	Реклама табака и алкоголя	Познакомить с рекламными приёмами
8.	Правда об алкоголе	Рассказать о действии алкоголя на организм

Учебно – тематическое планирование 3 класс (8часов)

№ п/п	Тема раздела	Обоснование
1.	Мой характер	Способствовать анализу детьми собственных личностных качеств
2.	Учусь оценивать себя сам	Разговор о самооценке
3.	Учусь взаимодействовать	Способствовать пониманию детьми важности уважительных отношений во взаимодействии с другими
4.	Учусь настаивать на своем	Научить настаивать на интересах в неагрессивной форме
5.	Я становлюсь увереннее.	Способствовать преодолению

		учениками неуверенности в себе
6.	Я становлюсь увереннее.	Объяснить, что давление это одна из форм влияния на людей
7.	Когда на меня оказывают давление	Показать вредное влияние табачного дыма на организм
8.	Курение	Показать последствия курения на организм

Учебно – тематическое планирование 4 класс (8часов)

№ п/п	Тема раздела	Обоснование
1.	Самоуважение	Способствовать самоуважению детей
2.	Привычки	Способствовать анализу своих привычек
3.	Дружба 1 ч.	Поговорить о дружбе
4.	Дружба 2ч.	Рассмотреть дружбу и влияние друзей
5.	Учусь сопротивляться давлению	Обсудить давление и способы сопротивления давлению
6.	Учусь говорить «нет»	Научить отказываться в опасных ситуациях
7.	И снова алкоголь	Повторить информацию об алкоголе и его рекламе
8.	Алкоголь в компании	Познакомить с распространёнными мотивами и последствиями употребления алкоголя в компании