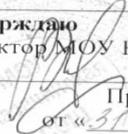


Муниципальное общеобразовательное учреждение
Казачинская средняя общеобразовательная школа

Принята на заседании методического совета Руководитель методического совета  Велениктова Е.В. Протокол № <u>5</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019г.	Утверждено Директор МОУ Казачинская СОШ  Виноградов А.В. Приказ № <u>162/4</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2019г.
---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ»
ДЛЯ 1 – 4 КЛАССОВ**

с. Казачинское
2019г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты освоения внеурочной деятельности:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированная внутренняя позиция обучающегося, ориентированная на сохранение своего здоровья;
- адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы,
- ориентация на моральные нормы и их выполнение.

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

В сфере регулятивных универсальных учебных действий учащиеся 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 ;
- учиться работать по предложенному учителем плану.

В сфере познавательных универсальных учебных действий учащиеся 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:

- 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.

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).

Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу 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.

Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу к 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.

Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу к 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.

Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу к 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 ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ЕЁ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Я - неповторимый человек (1 класс)

Урок 1. 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.

Урок 2. 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.

Урок 3. 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.

Урок 4. О чем говорят чувства.

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

Урок 5. Множество решений

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

Урок 6. Решение и здоровье

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.

Урок 7. Нужные и ненужные лекарства

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

Урок 8. Пассивное курение

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).

Раздел 2. Вкусы и увлечения (2 класс)

Урок 1. 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.

Урок 2. Учись 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.

Урок 3. О пользе выразительных движений

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.

Урок 4. Учись 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.

Урок 5. 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».

Урок 6. Учись 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».

Урок 7-8. Реклама табака и алкоголя. Правда об алкоголе

Мы живем в мире рекламы, 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.

Раздел 3. Твой характер (3 класс)

Урок 1. Твой 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.

Урок 2. Научись 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.

Урок 3. Учись 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.

Урок 4. Учись отстаивать 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).

Урок 5. 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.

Урок 6. Когда на тебя 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.

Урок 7-8. 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.

Раздел 4. Полезные навыки(4 класс)

Урок 1. 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.

Урок 2. 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.

Урок 3-4. 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.

Урок 5. Учись 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.

Урок 6. Учись 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.

Урок 7-8. 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.

Формы организации внеурочной деятельности

1. Беседы
2. Игры (ролевые, подвижные)
3. Проекты (проектные задачи)

Виды внеурочной деятельности

1. Познавательная
2. Игровая
3. Проблемно – ценностное общение

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Год обучения	Разделы, темы	Планируемое количество часов		
		Всего количество часов	Теория	Практика
1 – й год обучения	Я – неповторимый человек	8	5-10 минут на каждом занятии	8
2 – й год обучения	Вкусы и увлечения	8		8
3 –й год обучения	Твой характер	8		8
4 –й год обучения	Полезные навыки	8		8
	Итого	32 часа		32 часа

