
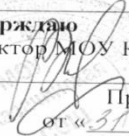


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Казачинская средняя общеобразовательная школа

<b>Принята</b> на заседании методического совета Руководитель методического совета  Велениктова Е.В. Протокол № <u>5</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019г.	<b>Утверждено</b> 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 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.

### ***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 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).

#### *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
	<b>Итого</b>	<b>32 часа</b>		<b>32 часа</b>



