

**Департамент социальной политики Администрации города Кургана  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 40»**

**Согласовано:**

на методическом совете  
протокол № 1  
от «28» августа 2018 г.

**Принято:**

на педагогическом  
совете  
протокол № 1  
от «30» августа 2018 г.

**Утверждаю:**

директор МБОУ «СОШ №40»  
З.А. Волосникова  
приказ № 221/1  
«31» августа 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности**

**«Полезные привычки»**

(наименование курса)

**спортивно-оздоровительное**  
(направление внеурочной деятельности)

**1-4 класс**

**четыре года**

(срок реализации программы)

**Третьякова Юлия Александровна**

(фамилия, имя, отчество)

**город Курган  
2018 год**

## Пояснительная записка

Программа «Полезные привычки» для учащихся 1-4 классов разработана на основе авторской программы «Полезные привычки» (авторы: Т.Б. Гречаная, Л.Ю. Иванова и Л.С. Колесова под редакцией О.Л. Романовой), рекомендованной Министерством образования и науки РФ и является адаптированной. Составлена на основе примерных программ начального общего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

**Целью программы** «Полезные привычки» является овладение учащимися 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:**

– предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.

– учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.

– учить детей эффективно общаться.

– учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.

– помочь школе и родителям в предупреждении приобщения учащихся начальной школы к табаку и алкоголю.

Программа состоит из 33 занятий в год в 1 классе и по 34 занятия в год во 2-4 классе. Связана с предметами окружающий мир и физическая культура.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

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

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.

### **Метапредметные результаты**

В *сфере регулятивных универсальных учебных действий* учащиеся будут овладевать всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы, 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.

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.

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.

### **Предметные результаты освоения учебной программы по курсу к концу 1-го года обучения**

**В результате изучения курса обучающиеся научатся:**

- навыку кооперативного обучения, навыку 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 научатся:**

- 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 научатся:**

- оценивать себя;
- узнать о внешности и чертах характера людей;
- получить представление о самооценке;
- 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;
- преодолению неуверенности в себе;
- узнать о вредном влиянии курения на здоровье;
- 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 научатся:**

- 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 программы**

**1 класс (33 часа)**

1. Я - неповторимый человек
2. Культура моей страны и Я
3. Чувства
4. О чем говорят чувства
5. Множество решений
6. Решения и здоровье
7. Нужные и ненужные тебе лекарства
8. Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор

**2 класс (34 часа)**

1. Вкусы и увлечения
2. Учусь находить новых друзей и интересные занятия
3. О чем говорят выразительные движения
4. Учусь понимать людей

5. Опасные и безопасные ситуации
6. Учусь принимать решения в опасных ситуациях
7. Реклама табака и алкоголя
8. Правда об алкоголе

### **3 класс (34 часа)**

1. Мой характер
2. Учусь оценивать себя сам
3. Учусь взаимодействовать
4. Учусь настаивать на своем
5. Я становлюсь увереннее
6. Когда на меня оказывают давление
7. Курение

### **4 класс (34 часа)**

1. Самоуважение
2. Привычки
3. Дружба
4. Учусь сопротивляться давлению
5. Учусь говорить «нет»
6. И снова алкоголь
7. Алкоголь в компании

**Учебно – тематическое планирование  
1 класс (33 часа )**

№	Тема урока
1	Вводный урок.
2	Вводный урок. Опрос учащихся. Пре-тест
3	Диагностирование учащихся.
4	Упражнения-энергизаторы
5-6	Я - неповторимый человек
7-8	Тренинг "Я - неповторимый человек"
9-10	Культура моей страны и Я
11	Упражнения-энергизаторы
12-13	Чувства
14-15	Тренинг " Секреты общения"
16-17	О чем говорят чувства
18-19	Тренинг " О чем говорят чувства"
20	Упражнения-энергизаторы
21-22	Множество решений
23-24	Тренинг "Множество решений"
25-26	Решения и здоровье
27-28	Нужные и ненужные тебе лекарства
29-30	Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор
31	Упражнения-энергизаторы
32	Опрос учащихся. Пост-тест
33	Итоговое занятие. Игра " Пойми меня"

**2 класс (34 часа)**

№	Тема урока
1	Вводный урок «Что такое полезные привычки?»
2	Опрос учащихся. Пре-тест
3- 4	Тренинги, упражнения-энергизаторы
5-6	Вкусы и увлечения
7	Тренинг " Вкусы и увлечения "
8-9	Учусь находить новых друзей и интересные занятия
10	Тренинг «Учусь находить новых друзей и интересные занятия»
11-12	О чем говорят выразительные движения
13	Тренинг " О чем говорят выразительные движения"
14	Тренинги, упражнения-энергизаторы
15-16	Учусь понимать людей
17	Тренинг "Учусь понимать людей"
18-19	Опасные и безопасные ситуации
20	Тренинги, упражнения-энергизаторы
21-22	Учусь принимать решения в опасных ситуациях
23	Тренинги, упражнения-энергизаторы
24-25	Реклама табака и алкоголя
26	Тренинги, упражнения-энергизаторы

27-28	Правда, об алкоголе
29	Тренинги, упражнения-энергизаторы
30	Опрос учащихся. Пост-тест
31	Диагностирование учащихся.
32	Диагностирование учащихся.
33	Диагностирование учащихся.
34	Итоговое занятие. Игра " Пойми меня"

### 3 класс (34 часа )

№	Тема урока
1	Вводный урок. Что такое полезные привычки.
2	Пре-тест. Исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ
3	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.
4	Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом.
5-6	Мой характер
7-8	Тренинг «Мой характер»
9	Что такое самооценка. Учусь оценивать себя.
10	Учусь оценивать себя.
11	Тренинг «Учусь оценивать себя»
12-13	Учусь взаимодействовать. Роль уважительных отношений во взаимодействии.
14	Тренинг «Учусь взаимодействовать»
15	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.
16-17	Учусь настаивать на своем. Неагрессивное отстаивание своей позиции.
18	Тренинг «Учусь настаивать на своем»
19	Я становлюсь увереннее. Причины неуверенности в себе.
20	Я становлюсь увереннее. Способы преодоления неуверенности в поведении.
21	Тренинг «Я становлюсь увереннее»
22-23	Когда на меня оказывают давление.
24	Тренинг «Когда на меня оказывают давление»
25	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.
26	О вреде курения.
27	Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом.
28	О вреде курения.
29	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.
30	Пост-тест. Исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ

31	Диагностирование учащихся. Исследование эмоционального возбуждения.
32	Диагностирование учащихся. Исследование ценностных ориентаций
33	Диагностирование учащихся. Исследование уровня самооценки
34	Итоговое занятие. Игра " Пойми меня"

#### 4 класс (34 часа)

№	Тема урока
1	Вводный урок. Полезные и вредные привычки.
2	Пре-тест. Исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ
3	Самоуважение. Достижение цели и самоуважение
4	Самоуважение. Достижение цели и самоуважение
5	Тренинг "Самоуважение"
6	Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом.
7	Привычки. Древние корни здорового образа жизни.
8	Тренинг "Мои привычки"
9	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.
10	Дружба. Важные качества дружбы.
11	Тренинг "Дружба"
12	Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом.
13	Дружба. Связь дружбы и социального здоровья.
14	Тренинг "Я и мои друзья"
15	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.
16	Учуь сопротивляться давлению. Способы сопротивления давлению.
17	Учуь сопротивляться давлению. Способы сопротивления давлению.
18	Тренинг "Учуь сопротивляться давлению"
19	Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом.
20	Учуь говорить "Нет"
21	Формы отказа от табака и алкоголя
22	Тренинг "Учуь говорить "Нет"
23	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.
24	Информация об алкоголе и его рекламе.
25	О вреде алкоголя.
26	Тренинг "Сопротивление давлению"
27	Алкоголь в компании
28	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков

	общения.
29	Тренинг "Сопротивление давлению"
30	Пост-тест. Исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ
31	Диагностирование учащихся. Исследование эмоционального возбуждения.
32	Диагностирование учащихся. Исследование ценностных ориентаций
33	Диагностирование учащихся. Исследование уровня самооценки
34	Итоговое занятие. Игра " Пойми меня"