

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Полезные привычки»  
для обучающихся 1-4 классов  
направление внеурочной деятельности  
«Спортивно-оздоровительная деятельность»**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Полезные привычки» для обучающихся 1-4 классов составлена на основе требований результатам освоения ФГОС НОО МКОУ «Зябинская СОШ».

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

### **Личностные результаты ФОП ФГОС НОО:**

- 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, здоровьесберегающего поведения;

### **Метапредметные результаты ФОП ФГОС НОО:**

*В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:*

*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 причинноследственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач

*В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями:*

*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

*В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:*

*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 4 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

**Предметные результаты:**

### **1 класс**

**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.

### **2 класс**

**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.

### 3 класс

#### 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.

### 4 класс

#### 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 С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**1 класс** 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** 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** Мой характер. Учусь оценивать себя сам. Учусь взаимодействовать. Учусь настаивать на своем. Я становлюсь увереннее. Когда на меня оказывают давление. Курение

**4 класс** Самоуважение. Привычки. Дружба. Учусь сопротивляться давлению Учусь говорить «нет». И снова алкоголь. Алкоголь в компании

### Описание форм организации и видов деятельности

Занятия проводятся в форме игровой деятельности, дискуссия, беседа, ролевые игры. Работа индивидуально, в парах, в малых группах. Практические виды деятельности.

## КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

№		Количество

п/п	Тема урока	часов
1	Я- неповторимый человек	1
2	Культура моей страны и Я	1
3	Чувства	1
4	О чём говорят чувства	1
5	Множество решений	1
6	Решения и здоровье	1
7	Нужные и ненужные тебе лекарства	1
8	Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор	1
9	Итоговый урок	

### 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Вкусы и увлечения	1
2	Учусь находить новых друзей и интересные занятия	1
3	О чём говорят выразительные движения	1
4	Учусь понимать людей	1
5	Опасные и безопасные ситуации	1
6	Учусь принимать решение в опасных ситуациях	1
7	Реклама табака и алкоголя	1
8	Правда об алкоголе	1
9	Итоговый урок	1

### 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Мой характер	1
2	Учусь оценивать себя сам	1
3	Учусь взаимодействовать	1
4	Учусь настаивать на своём	1
5	Я становлюсь увереннее	1
6	Когда на меня оказывают давление	1
7	Курение (часть 1)	1
8	Курение (часть 2)	1
9	Итоговый урок	1

### 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Самоуважение	1
2	Привычки	1
3	Дружба (часть 1)	1
4	Дружба (часть 2)	1
5	Учусь сопротивляться давлению	1
6	Учусь говорить «нет»	1
7	И снова алкоголь	1

8	Алкоголь в компании	1
9	Итоговый урок	1