

**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 ФОП 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 получат 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 получат 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

1-2 класс

Я- неповторимый человек. Культура моей страны и Я. Чувства. О чём говорят чувства. Множество решений. Решения и здоровье. Нужные и ненужные тебе лекарства. Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор. Правда об алкоголе. Вкусы и увлечения. Учусь находить новых друзей и интересные занятия. О чём говорят выразительные движения. Учусь понимать людей. Опасные и безопасные ситуации. Учусь принимать решение в опасных ситуациях. Реклама табака и алкоголя. Мини – сценка «Я выбираю ЗОЖ»

3-4 класс

Мой характер. Учусь оценивать себя сам. Учусь взаимодействовать. Учусь настаивать на своём. Я становлюсь увереннее. Когда на меня оказывают давление. Курение (часть 1). Курение (часть 2). Самоуважение. Привычки. Дружба (часть 1). Дружба (часть 2). Учусь сопротивляться давлению. Учусь говорить «нет». И снова алкоголь. Алкоголь в компании. Мини – сценка «Я выбираю жизнь»

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**1-2 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество 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	Правда об алкоголе	1
10	Вкусы и увлечения	1
11	Учусь находить новых друзей и интересные занятия	1
12	О чём говорят выразительные движения	1
13	Учусь понимать людей	1
14	Опасные и безопасные ситуации	1
15	Учусь принимать решение в опасных ситуациях	1
16	Реклама табака и алкоголя	1
17	Мини – сценка «Я выбираю ЗОЖ»	1

3-4 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	Самоуважение	1
10	Привычки	1
11	Дружба (часть 1)	1
12	Дружба (часть 2)	1
13	Учусь сопротивляться давлению	1
14	Учусь говорить «нет»	1
15	И снова алкоголь	1
16	Алкоголь в компании	1
17	Мини – сценка «Я выбираю жизнь»	1