

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Полезные привычки**

название курса внеурочной деятельности

**1-4**

класс

**Направление: социальное**

## **I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **1 класс**

#### **Личностные результаты:**

-ценить и принимать следующие базовые ценности: добро, терпение, родина, природа, семья;

-уважать свою семью, своих родственников, любить родителей;

-освоить роль ученика, формирование интереса (мотивации) к учению;

-оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.

#### **Метапредметные результаты:**

##### ***Регулятивные:***

-организовывать свое рабочее место под руководством учителя;

-определять цель выполнения заданий во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя;

-определять план выполнения заданий на внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.

##### ***Познавательные:***

-сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие; группировать предметы, объекты на основе существенных признаков;

-подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему.

##### ***Коммуникативные:***

-участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях; отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу;

-соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;

-слушать и понимать речь других; участвовать в паре.

### **2 класс**

#### **Личностные результаты:**

- ценить и принимать следующие базовые ценности: добро, терпение, родина, природа, семья, мир, настоящий друг;

- уважать свой народ, свою родину;

- освоение личностного смысла учения, желания учиться;

- оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.

#### **Метапредметные результаты:**

##### ***Регулятивные:***

-самостоятельно организовывать свое рабочее место; следовать режиму организации внеучебной деятельности;

-определять цель внеучебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;

-определять план выполнения заданий на внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя; соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем;

##### ***Познавательные:***

-определять круг своего незнания; отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы;

-сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленному правилу; подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; составлять простой план;

-наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

***Коммуникативные:***

-участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;

-оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.

### 3 класс

**Личностные результаты:**

-ценить и принимать следующие базовые ценности: добро, терпение, родина, природа, семья, мир, настоящий друг, справедливость, желание понимать друг друга, понимать позицию другого;

-уважать свой народ, другой народ, терпимость к обычаям и традициям других народов;

-освоение личностного смысла учения, желания продолжать свою учебу;

-оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей.

**Метапредметные результаты:**

***Регулятивные:***

-самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий;

-самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в жизненных ситуациях; определять цель внеучебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;

-определять план выполнения заданий на внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя;

***Познавательные:***

-извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.); анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты;

***Коммуникативные:***

-участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;

-оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций; выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);

-отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; критично относиться к своему мнению.

### 4 класс

**Личностные результаты:**

-ценить и принимать следующие базовые ценности: добро, терпение, родина, природа, семья, мир, настоящий друг, справедливость, желание понимать друг друга, понимать позицию другого, народ, национальность и т.д.;

-уважать свой народ, другой народ, терпимость к обычаям и традициям других народов;

-оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные:**

-самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать;

-использовать при выполнении задания различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы;

**Познавательные:**

- анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты;

-самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений;

**Коммуникативные:**

-участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;

-сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи); отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений;

. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций; понимать точку зрения другого; участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений.

**II. Содержание курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

**1 класс (17 часов)**

Содержание курса	Формы организации	Основные виды деятельности
<b>1. Я - неповторимый человек (2 часа)</b> Формирование положительного образа Я. Показать детям уникальность каждого ученика. Познакомить с понятием «Неповторимость человека».	-познавательные игры - выставка рисунков «Мой портрет»	-игровой вид -художественное творчество -проблемно-ценностное общение
<b>2. Культура моей страны и Я (2 часа)</b> Формирование положительного образа Я. Показать детям уникальность культуры, к которой они принадлежат, и древние корни здорового образа жизни. Познакомить с понятием «Культура». Беседа с детьми о нашей стране с богатыми культурными памятниками, историей и традициями народа. Предлагаем детям вспомнить русские народные сказки, пословицы, поговорки, загадки, песни. В группах дети обсуждают их смысл.	-коллаж «Идеальный праздничный стол для детей»; - результаты исследования учащихся по методике «Праздничный стол» - дискуссия «Что укрепляло здоровье людей в былые времена».	-познавательный; -проблемно-ценностное общение
<b>3. Чувства (2 часа)</b> Учащимся даются представления о	-копилка «Чувства	-проблемно-ценностное

<p>различных чувствах людей и возможности управлять ими. Познакомить с понятием «Чувства». Дети анализируют чувства по картинкам, по описанию сказочных героев. Обсуждаются короткие истории из своего опыта. Подводим учеников к выводу: чувствами важно управлять, управлению чувствами можно научиться.</p>	<p>сказочных героев»; - коллективная работа «Цветок чувств»</p>	<p>общение; -художественное творчество</p>
<p><b>4. Я и моя семья. (1 час)</b> Личность-семья-общество. Уточнить и проанализировать понятие «Семья». Выяснить, что связывает людей в семье. Показать связь всех членов семьи. Сформулировать правила поведения в семье. Мозговой штурм. Что такое семья?</p>	<p>-работа в группах; -создание рисунка«Солнце заботы моей семьи»; -диспуты</p>	<p>-проблемно-ценностное общение; -художественное творчество</p>
<p><b>5. Множество решений (2 часа).</b> Принятие решений. Показать ученикам многообразие принимаемых людьми решений, связь поступков и решений, шаги принятия решений. Познакомить с понятием «Решение». Обсудить несколько проблемных ситуаций и разные варианты решений, их последствия.</p>	<p>-памятка «Шаги принятия решений»; - работа в парах; -газета «Шаги решения и его последствия».</p>	<p>-проблемно-ценностное общение; -художественное творчество</p>
<p><b>6. Решения и здоровье (2 часа).</b> Принятие решений. Способствовать формированию у детей отношения к здоровью как к ценности. Показать детям факторы, влияющие на здоровье. Дать детям представление о признаках здорового человека. Объяснить, что значит ответственное поведение в отношении здоровья. Познакомить с понятием «Здоровье».</p>	<p>-дидактическая игра «Вредно – полезно»; -газета «Цветок здоровья нашего класса».</p>	<p>-игровой; -проблемно-ценностное общение; -художественное творчество</p>
<p><b>7. Нужные и ненужные лекарства (2 часа).</b> Познакомить с понятиями «Лекарство», «Яд». Дать детям представление о том, что лекарства могут оказаться полезными и вредными, в зависимости от ситуации. Объяснить, что дети не должны принимать лекарство самостоятельно и брать лекарства у незнакомых людей. Обсуждаются различные ситуации, когда дети принимали лекарства.</p>	<p>-ролевые игры; -памятка «Если ты заболел...»; -модель «Можно и нельзя...».</p>	<p>-игровой; -проблемно-ценностное общение; -познавательный.</p>
<p><b>8. Пассивное курение: учись делать здоровый выбор (2 часа).</b> Познакомить с понятием «Пассивное курение». Дать детям сведения о вреде</p>	<p>-диспуты; -ролевые игры; -памятка «Пассивное курение: учись</p>	<p>-игровой; -познавательный; -проблемно-ценностное общение</p>

пассивного курения. Научить детей делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения.	делать здоровый выбор»	
<b>9. Игра по станциям «Страна Полезных привычек».</b> Коллективная рефлексия «Мое здоровье». Подведение итогов игры и результатов обучения за год. Проведение творческих презентаций и выставка результатов достижений в сохранении и укреплении здоровья на основе программы «Я и мои Полезные привычки».	-конкурсы и викторины; -ролевые игры	-игровой;

## 2 класс (17 часов)

Содержание курса	Формы организации	Основные виды деятельности
<b>1. Вкусы и увлечения (2 часа).</b> Положительный образ Я. Показать разнообразие вкусов и увлечений учеников класса. Дать детям возможность рассказать о своих вкусах и увлечениях. Перечислить здоровые увлечения. Познакомить с понятиями «Твои вкусы. Твои увлечения».	-коллективный творческий проект «Герб нашего класса» -работа в парах; -диспуты.	-познавательный; -проблемно-ценностное общение; -художественное творчество.
<b>2. Учись находить новых друзей и интересные занятия (2 часа).</b> Положительный образ Я. Показать, что у одноклассников можно многому научиться. Дать детям возможность узнать что-то новое об одноклассниках. Помочь найти друзей по интересам.	-круглый стол; -коллаж «Мои друзья и мои интересные занятия».	-проблемно-ценностное общение; -художественное творчество.
<b>3. О чем говорят выразительные движения (2 часа).</b> Общение. Познакомить детей с выразительными движениями как невербальными средствами общения. Познакомить с понятиями «Общение. Выразительные движения».	-игра «Телевизор - без звука». -самоанализ «Экран настроения в школе».	-игровой; -познавательный;
<b>4. Учусь понимать людей (2 часа).</b> Общение. Показать, что эффективное общение предполагает совмещение вербальных и невербальных компонентов сообщения. Познакомить с понятием «Учусь понимать человека».	-работа индивидуально и в группах; -Памятка «Учусь понимать людей».	-познавательный; -проблемно-ценностное общение.
<b>5. Опасные и безопасные ситуации (2 часа).</b> Принятие решений. Обсудить с детьми опасные и безопасные ситуации. Познакомить с понятием «Опасность».	-работа индивидуально и в группах; -дискуссия; -Памятка «Шаги принятия решений».	-познавательный; -проблемно-ценностное общение.

<p><b>6. Учусь принимать решения в опасных ситуациях (2 часа).</b> Принятие решений. Способствовать рациональному принятию решений детей. Обсудить опасные ситуации для здоровья, варианты решения проблемных ситуаций и их последствиях.</p>	<p>-работа в группах; -Самоанализ «Я знаю опасные ситуации».</p>	<p>-познавательный; -проблемно-ценностное общение.</p>
<p><b>7. Реклама табака и алкоголя (2 часа).</b> Познакомить учеников с рекламными приемами. Обсудить цель рекламы, поговорить о рекламе сигарет и алкоголя. Беседа о рекламе и наших поступках связанных с ней.</p>	<p>- коллективный проект «Антиреклама табака»</p>	<p>-познавательный; -проблемно-ценностное общение; -художественное творчество.</p>
<p><b>8. Правда об алкоголе (2 часа).</b> Познакомить с понятием «алкоголь». Рассказать ученикам о действии алкоголя на организм. Сообщить детям, что алкоголь затормаживает работу организма. Описать различные эффекты алкоголя.</p>	<p>-дискуссия; - коллективный проект «Антиреклама алкоголя».</p>	<p>-познавательный; -проблемно-ценностное общение; -художественное</p>
<p><b>9. Игра по станциям «Страна Полезных привычек».</b> Коллективная рефлексия «Мое здоровье». Подведение итогов игры и результатов обучения за год. Проведение творческих презентаций и выставка результатов достижений в сохранении и укреплении здоровья на основе программы «Я и мои Полезные привычки».</p>	<p>-конкурсы и викторины; -ролевые игры</p>	<p>-игровой;</p>

### 3 класс (17 часов)

Содержание курса	Формы организации	Основные виды деятельности
<p><b>1 Мой характер (2 часа)</b> Положительный образ Я. Способствовать анализу детьми собственных качеств. Поговорить с детьми о внешности и чертах характера своих и других людей. Познакомить с понятием «Самоанализ».</p>	<p>- игра «Кто Я?» -работа индивидуально и в группах; - самоанализ внешности и черт характера.</p>	<p>-игровой; -познавательный; -проблемно-ценностное общение.</p>
<p><b>2. Учусь оценивать себя сам (2 часа).</b> Познакомить с понятиями «Самооценка. Заниженная самооценка. Завышенная самооценка. Реалистичная самооценка». Предоставить возможность оценить себя.</p>	<p>-индивидуальная работа; - Дискуссия.</p>	<p>-познавательный; -проблемно-ценностное общение.</p>

<p><b>3. Учись взаимодействовать (2 часа).</b>  Познакомить с понятиями «Взаимодействие. Агрессивное поведение». Объяснить роль уважительных отношений во взаимодействии, смысл правила «Относись к другим людям так, как тебе хочется, чтобы они относились к тебе».</p>	<p>-работа в группах;  -копилка игр на перемене в школе и на улице «Игры для детей»;  -памятка «Неагрессивное поведение».</p>	<p>-игровой;  -познавательный;  -проблемно-ценностное общение.</p>
<p><b>4. Традиции моей семьи (2 часа).</b>  Познакомить с понятием «Традиции». Личность - семья - общество. Знакомство с традициями семей обучающихся. Показать важность и значение традиций. Поделиться ценными и значимыми традициями. Акцентировать внимание на ценности семейных связей и интересов.</p>	<p>-дискуссия;  -коллективное творческое сочинение «Что тебе нравится в твоей семье?»</p>	<p>-творческая деятельность;  -познавательный;  -проблемно-ценностное общение.</p>
<p><b>5. Учись настаивать на своем (2 часа).</b>  Познакомить с понятиями «Давление одного человека на другого. Пассивное поведение. Агрессивное поведение. Неагрессивное отстаивание своего мнения».</p>	<p>-беседа;  -памятка «Пассивное, агрессивное поведение»;  -памятка «Отстаивай свое мнение неагрессивно».</p>	<p>-проблемно-ценностное общение.</p>
<p><b>6. Я становлюсь увереннее (2 часа).</b>  Способствовать преодолению учениками неуверенности в себе. Поговорить о неуверенности в себе и ее причинах и способах преодоления.</p>	<p>-ролевая игра;  -дискуссия;  -модель «Характеристика уверенного человека» (внешность и черты характера).</p>	<p>-игровой;  -проблемно-ценностное общение.</p>
<p><b>7. Когда на меня оказывают давление (2 часа).</b>  Познакомить с понятием «Давление сверстников». Объяснить детям, что давление - одна из форм влияния на людей. Показать, что влияние может иметь положительные и отрицательные последствия. Объяснить, что в ситуации давления следует самостоятельно принимать решения.</p>	<p>-диспуты;  -самоанализ «Положительное и отрицательное влияние». Правила сопротивления давлению.</p>	<p>-проблемно-ценностное общение.</p>
<p><b>8. Курение (2 часа).</b>  Познакомить с понятиями «Никотин. Смолы. Угарный газ. Привыкание». Беседа с учащимися о никотине и последствиях курения. Показать, что существует много безопасных и интересных способов проводить время.</p>	<p>- сценка «Случай с Папироскиным»;  -дискуссия.</p>	<p>-игровой;  -творческая деятельность;  -проблемно-ценностное общение.</p>



<p><b>9. Игра по станциям «Страна Полезных привычек».</b> Коллективная рефлексия «Мое здоровье». Подведение итогов игры и результатов обучения за год. Проведение творческих презентаций и выставка результатов достижений в сохранении и укреплении здоровья на основе программы «Я и мои Полезные привычки».</p>	<p>-конкурсы викторины; -ролевые игры</p>	<p>и -игровой;</p>
--	---	------------------------

**4 класс (17 часов)**

Содержание курса	Формы организации	Основные виды деятельности
<p><b>1. Самоуважение (2 часа).</b> Познакомить с понятиями «Уважение. Самоуважение». Способствовать самоуважению детей. Поговорить о качествах, достойных уважения. Перечислить качества, которые детям хотелось бы развить в себе.</p>	<p>- дискуссия; -выставка рисунков «Дерево моих достижений».</p>	<p>-проблемно-ценностное общение; -познавательный; -художественное творчество.</p>
<p><b>2. Привычки (2 часа).</b> Познакомить с понятием «Привычка». Способность анализу своих привычек учениками. Перечислить привычки, укрепляющие здоровье. Обращаем внимание учащихся на вредные привычки курение или употребление алкоголя.</p>	<p>-диспуты; -самоанализ «Мои привычки»; -свод правил «Полезные привычки нашего класса».</p>	<p>-проблемно-ценностное общение; -познавательный;</p>
<p><b>3. Дружба (4 часа).</b> Познакомить с понятием «Дружба». Поговорить о дружбе. Перечислить важные для дружбы качества. Показать связь дружбы и социального здоровья.</p>	<p>-ролевые игры; - дискуссия; - копилка пословиц о дружбе и друзьях; - газета «Портрет дружного класса».</p>	<p>-проблемно-ценностное общение; -познавательный; -художественное творчество; -игровой</p>
<p><b>4. Учусь сопротивляться давлению (2 часа).</b> Познакомить с понятием «Давления». Познакомить с видами давления. Обсудить давление и способы сопротивления давлению.</p>	<p>-ролевые игры; -дискуссия; -памятка «Виды давления, способ отказа». -памятка «Способы сопротивлению давлению».</p>	<p>-игровой; -познавательный; -проблемно-ценностное общение.</p>
<p><b>5. Учусь говорить «нет» (2 часа).</b> Принятие решений. Научить отказываться в опасных ситуациях. Показать ученикам ситуации, в которых отказ - единственный способ ответственного поведения. Познакомить с формами отказа от табака и алкоголя.</p>	<p>-разыгрывание сценок; -памятка «Учусь говорить «нет» в опасных ситуациях»</p>	<p>-игровой; -познавательный; -проблемно-ценностное общение.</p>

<p><b>6. И снова алкоголь (2 часа).</b> Информация об алкоголе и его реклама. «Правда об алкоголе».</p>	<p>-диспуты; -копилка загадок, поговорок об алкоголе; -коллективный проект «Антиреклама алкоголя».</p>	<p>-проблемно-ценностное общение; -познавательный; -художественное творчество;</p>
<p><b>7. Алкоголь в компании (2 часа).</b> Познакомить детей с распространенными мотивами и последствиями употребления алкоголя в компании. Беседа с учащимися о наблюдениях, как люди отмечают праздники. Познакомить с понятием «Мотив».</p>	<p>-дискуссия; -копилка игр в компании.</p>	<p>-игровой; -познавательный; -проблемно-ценностное общение.</p>
<p><b>8. Игра по станциям «Страна Полезных привычек».</b> Коллективная рефлексия «Мое здоровье». Подведение итогов игры и результатов обучения за год. Проведение творческих презентаций и выставка результатов достижений в сохранении и укреплении здоровья на основе программы «Я и мои Полезные привычки».</p>	<p>-конкурсы и викторины; -ролевые игры</p>	<p>-игровой;</p>

### III. Тематическое планирование

#### 1 класс (17ч)

№	дата		количество часов		тема	примечание
	план	факт	план	факт		
1.			2		Я - неповторимый человек	
2.			2		Культура моей страны и Я	
3.			2		Чувства	
4.			1		Я и моя семья	
5.			2		Множество решений	
6.			3		Решения и здоровье	
7.			2		Нужные и ненужные тебе лекарства	
8.			2		Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор	
9.			1		Игра по станциям «Страна Полезных привычек».	

### 2 класс (17ч)

№	дата		количество часов		тема	примечание
	план	факт	план	факт		
1.			2		Вкусы и увлечения	
2.			2		Учись находить новых друзей и интересные занятия	
3.			2		О чем говорят выразительные движения	
4.			2		Учусь понимать людей	
5.			2		Опасные и безопасные ситуации	
6.			2		Учусь принимать решения в опасных ситуациях	
7.			2		Реклама табака и алкоголя	
8.			2		Правда об алкоголе	
9			1		Игра по станциям «Страна Полезных привычек».	

### 3 класс (17ч)

№	дата		количество часов		тема	примечание
	план	факт	план	факт		
1.			2		Мой характер	
2.			2		Учусь оценивать себя сам	
3.			2		Учусь взаимодействовать	
4			2		Традиции моей семьи.	
5.			2		Учусь настаивать на своем	
6.			2		Я становлюсь увереннее	
7.			2		Когда на меня оказывают давление	
8.			2		Курение	
9.			1		Игра по станциям «Страна Полезных привычек».	

### 4 класс (17ч)

№	дата		количество часов		тема	примечание
	план	факт	план	факт		
1.			2		Самоуважение	
2			2		Привычки	
3			4		Дружба	
4			2		Учусь сопротивляться давлению	
5			2		Учусь говорить «нет»	
6			2		И снова алкоголь	
7			2		Алкоголь в компании	
8			1		Игра по станциям «Страна	

					Полезных привычек».	
--	--	--	--	--	---------------------	--