

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Иркутской области**  
**Комитет по образованию администрации города Братска**  
**МБОУ г. Братска "СОШ № 35"**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ № 35»



приказ № 208 от «30» 08 2024 г.

Т.В.Уварова

**Рабочая программа курса**  
**внеурочной деятельности**  
**«ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ»**  
**для обучающихся 1-4 классов**

***Направление внеурочной деятельности: «спортивно-оздоровительная деятельность»***

Братск

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Полезные привычки» для учащихся 1-4 классов разработана на основе требований ФГОС к результатам освоения программы начального общего образования, с учетом рабочей программы воспитания ООП НОО МБОУ «СОШ №35» и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования (ООП НОО МБОУ «СОШ №35»).

**Цель программы:** создать условия для формирования у обучающихся начальных классов культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия.

**Задачи:**

- формирование навыка бережного отношения к физическому здоровью, соблюдению основных правил здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;

- предоставление объективной, соответствующей возрасту информации о табаке и алкоголе;

- увеличение осведомленности о проблемах, связанных с алкоголем и курением;

- овладение навыками самопознания и критического отношения к собственному поведению;

- овладение приемами эффективного общения, понимания окружающих.

**Форма организации занятий:** клуб.

**Методы и приемы занятий:** диалоги, элементы дискуссий, игры-практикумы, проблемные ситуации, сюжетно-ролевые игры, конкурсы, викторины, беседы, коллективно-творческие дела.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Полезные привычки» реализуется через план внеурочной деятельности ООП НОО МБОУ «СОШ № 35» и рассчитана на 68 часов, по 17 часов в год в 1-4 классах.

**Срок реализации программы:** 4 года.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### ***1. В здоровом теле - здоровый дух.***

Характерной особенностью этого раздела является усвоение детьми понятий “здоровье” и “здоровый образ жизни” и применение их на практике.

Данный раздел позволяет усвоить детям ценность здоровья, способы его укрепления, знакомит с понятием “режима дня”, его особенностями, практической направленностью и реальной пользой для здоровья, помогает ребёнку составить свой режим дня и придерживаться его в дальнейшем.

Дети также знакомятся со способами закаливания, активного отдыха. Важное значение имеет усвоение детьми комплексов физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме рабочего дня (гимнастика до уроков, динамические паузы, разучивание упражнений для снятия напряжения и усталости глаз, шеи, позвоночника). Происходит переосмысление значения уроков физической культуры, как одного из важнейших способов укрепления здоровья.

Главным аспектом этого раздела является формирование у детей сознательного желания быть здоровым. Необходимо, чтобы дети уяснили, что заботиться о своём здоровье, прежде всего, должен сам человек.

### ***2. Помоги себе.***

В данном разделе дети переходят к овладению навыками оказания первой медицинской помощи себе и окружающим при травмах (ранениях, ожогах, обморожениях, ушибах). Дети усваивают механизм оказания первой медицинской помощи, а главное, причины возникновения травм и способы избегания таковых.

В этом разделе главное значение принадлежит разработке и применению детьми комплексов упражнений для утренней зарядки, как способа повышения работоспособности.

Дети знакомятся с важностью и обоснованностью выполнения правил личной гигиены, режима и культуры питания. А также узнают, как противостоять простудным заболеваниям, рассматривают механизм возникновения простуд и способы их предупреждения.

### ***3. Полезные привычки.***

В этом разделе детям даётся понятие “полезная привычка”, как способ сохранения и укрепления здоровья. Дети должны усвоить, что существуют не только вредные привычки, но и полезные, такие как: доброе, участливое отношение к людям, животным.

Дети учатся взаимопониманию, уважению, умению дружить. Они знакомятся с понятием “хобби”, как увлечением, полезным занятием на досуге, направленным на развитие познавательного интереса ребёнка, формирование умения общаться.

Очень важным аспектом данного раздела является привычка соблюдения правил дорожного движения, которая уберёт ребёнка от дорожно-транспортных происшествий, представляющих реальную угрозу не только для здоровья, но и для жизни ребёнка.

Не менее важный аспект - это привычка бережно относиться к природе. Экологическое воспитание детей очень полезно в современных экологически-неблагоприятных условиях жизни. На занятиях разбираются экологические задачи, находятся пути их решения, доказывается правильность выбора, так как экология является одним из основных факторов, влияющих на здоровье человека.

### ***4. Вредные привычки.***

В данном разделе дети под руководством учителя выявляют вредные привычки, разрушающие здоровье людей (курение, алкоголизм, наркомания и т. д.)

Важность этого раздела заключается в том, что дети узнают, в чём состоит реальный вред определённой вредной привычки для здоровья, а главное, как противостоять ей. Ребёнок учится осознанно делать выбор в условиях, когда окружающие подталкивают его

к приобретению той или иной вредной привычки. Формируются приоритеты в выборе окружения и образа жизни.

Таким образом, практические занятия по программе “Я и моё здоровье” благотворно влияют на сознание ребёнка, формируют адекватное восприятие окружающего мира, учат серьёзно заботиться о своём здоровье.

# РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты** освоения программы начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности МБОУ «СОШ №35» в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения программы начального общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

### 1) гражданского воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

### 2) патриотического воспитания:

- сформированности российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейная убежденность, готовность к служению Отечеству и его защите, ответственность за его судьбу.

### 3) духовно-нравственного воспитания:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

### 4) эстетического воспитания:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

### 5) физического воспитания:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

### 6) трудового воспитания:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

### 7) экологического воспитания:

- бережное отношение к природе;

– неприятие действий, приносящих ей вред.

#### **8) ценности научного познания:**

– первоначальные представления о научной картине мира;

– познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании

#### **Метапредметные результаты**

В результате изучения у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие **базовые логические действия** как часть познавательных универсальных учебных действий:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий
- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать риски и соответствие результатов целям;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия, в том числе при выполнении проектов;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие **базовые исследовательские действия** как часть познавательных универсальных учебных действий:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях

У обучающегося будут сформированы следующие **умения работать с информацией** как часть познавательных универсальных учебных действий:

- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде - выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации
- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

• - самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации

У обучающегося будут сформированы следующие **умения общения** как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять коммуникацию во всех сферах жизни;
- пользоваться невербальными средствами общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог;
- развёрнуто, логично и корректно с точки зрения культуры речи излагать своё мнение, строить высказывание.

У обучающегося будут сформированы следующие **умения самоорганизации** как части регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, уметь аргументировать его, брать ответственность за результаты выбора;
- оценивать приобретённый опыт;
- стремиться к формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знания; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

У обучающегося будут сформированы следующие **умения самоконтроля, принятия себя и других** как части регулятивных универсальных учебных действий:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок

У обучающегося будут сформированы следующие **умения совместной деятельности**:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по их достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество своего вклада и вклада каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; проявлять творческие способности и воображение, быть инициативным

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

После завершения курса обучающиеся смогут объяснить в доступной для них форме вред курения, смогут отказаться от вредной привычки сами и повлиять на выбор сверстников. Используя компьютер, смогут подготовить презентацию или небольшой доклад о вреде курения, о пользе здорового образа жизни, о приоритетном значении спорта в жизни каждого человека.

### **К концу 1 класса учащиеся должны знать:**

- что такое уникальность человека;
- что такое здоровье;
- разнообразие чувств человека;
- важность здоровья для нормального функционирования организма человека;
- виды лекарств и их действия на организм;
- влияние здоровья на успешность учебно-воспитательного процесса;
- что такое здоровый образ жизни;
- значение режима дня, его важность и необходимость;
- правила содержания своей комнаты;
- способы самообслуживания и самоконтроля;
- мероприятия по закаливанию;
- кто такие люди - “моржи”;
- способы активного отдыха;
- комплексы расслабляющих упражнений.
- кто такие “пассивные курильщики”

### **К концу 1 класса учащиеся должны уметь:**

- беречь своё здоровье;
- составлять алгоритм принятия решения;
- аргументировать принятое решение;
- вести здоровый образ жизни;
- составлять и придерживаться режима дня;
- правильно организовывать свой досуг;
- содержать в порядке свои вещи, рабочее место, комнату;
- закаливаться;
- играть в игры на свежем воздухе;
- использовать упражнения для снятия усталости глаз, шеи, позвоночника.

### **К концу 2 класса учащиеся должны знать:**

- комплексы утренней гимнастики;
- правила личной гигиены;
- правила питания;
- приемы вербального и невербального общения;
- негативное значение алкоголя и табака на организм;
- значение витаминов для организма;
- причины травм;
- способы оказания медицинской помощи при травмах.

### **К концу 2 класса учащиеся должны уметь:**

- регулярно делать утреннюю зарядку;
- соблюдать правила личной гигиены;
- применять приемы общения;
- противостоять вредным привычкам;
- иметь опрятный внешний вид;
- соблюдать режим питания;
- правильно принимать пищу;
- защитить себя от простуды, травм;

- оказать помощь при травмах.

**К концу 3 класса учащиеся должны знать:**

- приёмы самоанализа;
- виды самооценки;
- влияние полезных привычек на здоровье;
- принципы общения, дружбы;
- что такое хобби;
- негативное значение табака на организм;
- игры на свежем воздухе и в помещении.

**К концу 3 класса учащиеся должны уметь:**

- анализировать свои поступки;
- общаться со сверстниками;
- помогать друг другу;
- уважительно относиться к людям;
- ценить и сохранять дружбу;
- интересно проводить досуг по средствам игр и хобби;
- работать в группах.

**К концу 4 класса учащиеся должны знать:**

- о полезных привычках;
- о вреде вредных привычек для здоровья;
- о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье;
- о влиянии вредных привычек на личность;
- способы противостояния вредным привычкам и отрицательному влиянию окружающих.

**К концу 4 класса учащиеся должны уметь:**

- отличать вредные привычки от других привычек;
- противостоять отрицательному влиянию окружающих;
- принимать правильное решение в сложных ситуациях;
- бороться с вредными привычками;
- разъяснять близким, знакомым отрицательное влияние вредных привычек на здоровье.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№п/п	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Тема 1. Положительный образ Я.	2	
2.	Тема2. Общение	2	
3.	Тема 3. Что такое здоровье?	1	
4.	Тема 4.Здоровый образ жизни.	1	
5.	Тема 5. Принятие решений	1	
6.	Тема 6. Режим дня.	1	
7.	Тема 7. Я и моё жилище.	1	
8.	Тема 8. Закаливание организма	1	
9.	Тема 9. Информация	1	
10.	Тема 10. Активный отдых	1	
11.	Тема 11. Пассивное курение	1	
12.	Тема 12. Гимнастика для снятия усталости и напряжения	1	
13.	Тема 13.Обобщение	1	
	Итого	16	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Тема1. Положительный образ Я	1	
2.	Тема2. Общение	1	
3.	Тема3. Утренняя зарядка.	1	
4.	Тема 4. Личная гигиена.	3	
5.	Тема 5. Принятие решений	1	
6.	Тема 6. Культура и режим питания	3	
7.	Тема 7. Информация	1	
8.	Тема 8. Защити себя от болезней и травм	4	
9.	Тема 9.Обобщение	2	
	Итого	17	

## 3 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Тема 1.Положительный образ Я	1	
2.	Тема 2.Понятие о полезных привычках	1	
3.	Тема3.Умение общаться.	6	
4.	Тема 4. Принятие решений	1	
5.	Тема 5. Бережное отношение к	1	

	природе		
6.	Тема 6. Информация	1	
7.	Тема 7. Соблюдение правил дорожного движения	2	
8.	Тема8. Проведение досуга	2	
9.	Тема 9.Обобщение	2	
	Итого	17	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Тема 1.Положительный образ Я	1	
2.	Тема 2.Общение	1	
3.	Тема3. Использование грубых слов	1	
4.	Тема4. Понятие о вредных привычках	2	
5.	Тема 5. Воровство	1	
6.	Тема 6. Принятие решений	1	
7.	Тема7. Курение	2	
8.	Тема 8. Алкоголизм	2	
9.	Тема9. Наркомания	2	
10.	Тема 10. Бродяжничество	2	
11.	Тема 11.Обобщение	2	
	Итого	17	