

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Закулейская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № _1_
30.08.2024г.



Приказ № 94 от 30.08.2024г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Полезные привычки»
1-4 классы

С.Закулей
2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Полезные привычки» предназначена для обучающихся 1-4-х классов начальной школы и составлена на основе профилактической программы «Полезные привычки» под редакцией Т.Б. Гречаной, соответствует требованиям ФГОС и направлена на реализацию здоровьесберегающего компонента ООП НОО.

Программа реализуется в рамках социального направления внеурочной деятельности. Программа «Полезные привычки» является важнейшей частью учебно - воспитательного процесса в начальной школе. Состояние здоровья школьников внушает обоснованную тревогу и требует принятия срочных мер по охране и укреплению здоровья в процессе обучения. Высокая интенсивность учебного процесса не позволяет в должной мере учесть индивидуальные особенности ребёнка и, таким образом, приводит к высокой заболеваемости детей, нервнопсихическим нарушениям, снижению сопротивляемости заболеваниям, утомляемости, перенапряжению, а значит и к снижению качества обучения. В связи с этим программа «Полезные привычки» направлена на укрепление здоровья учащихся и предполагает овладение детьми навыка «здорового образа жизни».

Возраст первой пробы табака и алкоголя совпадает с периодом обучения в начальной школе, с возрастом распространённость употребления психоактивных веществ среди друзей и давление на подростков возрастают. Несмотря на знания о вреде психоактивных веществ для здоровья, неодобрение их употребления с возрастом ослабевает. Опрос учителей и родителей показал, что потребность в превентивном обучении высока. Программа «Полезные привычки» воплотила в себе современный научный подход к превентивному обучению школьников, она не только предоставляет детям необходимые по возрасту знания о табак и алкоголе, но и формирует здоровые установки и ответственное поведение. Хотя «Полезные привычки» рассчитаны на учащихся начальной школы и сосредоточены на предупреждении приобщения к употреблению широко распространённых табака и алкоголя, их долговременная задача - предупреждение приобщения к наркотикам.

Для учителей начальной школы «Полезные привычки» послужат важным источником объективной информации и комплекса упражнений для развития личностной и социальной компетенции.

Цель программы «Полезные привычки» - овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других ПАВ.

Задачи: - предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе;

- способствовать увеличению знаний учащегося путем обсуждения проблем, связанных с алкоголем и курением.
- учить детей понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними;
- учить детей эффективно общаться;
- помочь школе и родителям в предупреждениях приобщения учащихся начальной школы к табаку и алкоголю.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Полезные привычки»

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

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.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

В сфере регулятивных универсальных учебных действий обучающиеся будут овладевать всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его, 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.

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- *проговаривать* последовательность действий на уроке;
- *учиться высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом учебника;
- *учиться работать* по предложенному учителем плану

Средством формирования регулятивных УУД служат технология продуктивного чтения и проблемно-диалогическая технология.

В сфере познавательных универсальных учебных действий обучающиеся 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.

Познавательные УУД:

- *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в условных обозначениях);
- *находить ответы* на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- *делать выводы* в результате совместной работы класса и учителя;
- *преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.

Средством формирования познавательных УУД служат тексты учебников и их методический аппарат, обеспечивающие формирование функциональной грамотности (первичных навыков работы с информацией).

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.

Коммуникативные УУД:

- *оформлять* свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- *слушать и понимать* речь других;

- *договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- *учиться работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу к концу 1-го года обучения

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.

Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу к концу 2-го года обучения

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.

Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу к концу 3-го года обучения

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.

**Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу
к концу 4-го года обучения**

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 внеурочной деятельности «Полезные привычки»

Данный курс основан на концепции, которую можно без труда объяснить детям, учитывая их возрастные особенности. Стержневым понятием является понятие «единого целого», т.е. здоровье следует понимать как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Все, что происходит с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого. Каждую составную часть необходимо рассматривать в контексте понятия «здоровье в целом».

Под физическим аспектом здоровья понимается то, как функционирует наш организм, здоровье всех его систем. Нам важно знать, как наш организм должен функционировать, чтобы мы могли определить: здоровы мы или с нами что-то неладно.

Под интеллектуальным аспектом здоровья понимается то, как мы получаем информацию, знание того, где можно получить нужную информацию и как пользоваться уже полученной информацией. Необходимо умение извлекать знания из самых разнообразных источников и пользоваться ими с тем, чтобы принимать решения, касающиеся своего организма.

Эмоциональный аспект здоровья означает понимание своих чувств и умение выразить их. Знание своего отношения к самому себе и окружающим людям помогает выразить свои чувства в форме, понятной для других. Необходимо уверенное владение целым рядом эмоций.

Социальный аспект здоровья подразумевает осознание себя в качестве личности мужского или женского пола и взаимодействие с окружающими. Необходимо развивать в себе навыки, которые помогли бы в общении со всеми этими людьми.

Личностный аспект здоровья означает то, как мы осознаем себя в качестве личности, как развивается наше «Я» («Я» – это часть личности, которой необходимо развитие осознания себя как личности и чувства самореализации), чего мы стремимся достичь, и что каждый день понимаем под успехом. Каждый человек самореализуется по-своему, и способ самореализации зависит от того, что мы ценим, и чего хотим добиться на благо себя и общества. Некоторые, например, находят способ самореализации в своей работе или карьере, другие – в семье, третьи – в работе на благо других. Мы сами определяем для себя то, что приносит чувство наибольшего удовлетворения.

Духовный аспект здоровья отражает суть нашего бытия (то, что действительно важно для нас, то, что мы более всего ценим). Это центр нашей жизни, обеспечивающий целостность нашей личности, позволяющий нам понять остальные пять аспектов здоровья, и составить свое отношение к ним. В целом важен каждый из аспектов здоровья. Каждый влияет на все остальные. Каждый аспект освещается в данной учебной программе с целью довести до детей принципы здорового образа жизни. Для каждого из четырех классов при планировании последовательно повторялись, развиваясь с учетом возраста детей, четыре основных раздела

Основные разделы программы.

1. В здоровом теле - здоровый дух. «Положительный образ Я».

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. «Общение».

В данном разделе дети переходят к овладению навыками 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. «Принятие решений».

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 убережёт 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. «Информация о ПАВ».

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 выбор окружения и образа жизни. Таким образом, практические занятия по программе “Полезные привычки” благотворно влияют на сознание ребёнка, формируют адекватное восприятие окружающего мира, учат серьёзно заботиться о своём здоровье.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1.	Вводная часть	4
2.	Я – неповторимый человек	4
3.	Культура моей страны	3
4.	Чувства	4
5.	О чем говорят чувства	5
6.	Множество решений	4
7.	Решения и здоровье	2
8.	Нужные и ненужные тебе лекарства	2
9.	Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор	3
10.	Заключение	2
Итого:		33

2 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1.	Вводный урок	4
2.	Вкусы и увлечения	3
3.	Учусь находить новых друзей и интересные занятия	3
4.	О чем говорят выразительные движения	4
5.	Учусь понимать людей	3
6.	Опасные и безопасные ситуации	3
7.	Учусь принимать решения в опасных ситуациях	3
8.	Реклама табака и алкоголя	3
9.	Правда об алкоголе	4
10.	Диагностика по итогам 1-2 класса	4

Итого:	34
--------	----

3 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1.	Вводный урок.	2
2.	Мой характер	7
3.	Учусь оценивать себя сам	4
4.	Учусь взаимодействовать	4
5.	Учусь настаивать на своем	3
6.	Я становлюсь увереннее.	2
7.	Я становлюсь увереннее.	2
8.	Когда на меня оказывают давление	4
9.	Курение	6
Итого:		34

4 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1.	Вводный урок	1
2.	Самоуважение	5
3.	Привычки	8
4.	Дружба 1 ч.	4
5.	Дружба 2ч.	4
6.	Учусь сопротивляться давлению	3
7.	Учусь говорить «нет»	3
8.	И снова алкоголь	3
9.	Алкоголь в компании	2
10.	Обобщение	1
Итого:		34

Календарно – тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Полезные привычки»

1 класс (33 ч)

№	Учебная неделя	Тема раздела	Кол-во часов	Тема урока	Форма занятия	Содержание	Планируемый результат
1	1 неделя	Вводный урок (4 часа)	1	Что такое полезные привычки	Беседа	Исследование уровня информированности о проблеме употребления пав	Предметные УУД : Формирование ценностных ориентаций, социальных компетенций, моделей поведения младших школьников, рекомендаций по организации и текущему педагогическому контролю результатов урочной и внеурочной деятельности, направленные на расширение кругозора, развитие общей культуры. Привитие навыков здорового образа жизни. Личностные УУД : Формирование ценностных ориентаций общечеловеческого содержания, активной жизненной позиции, потребности в
2	2 неделя		1	Опрос учащихся. Пре-тест	Тест	Исследование уровня информированности о проблеме употребления пав	
3	3 неделя		2	Упражнения-энергизаторы	Практическое занятие	Навыки кооперативного обучения, навыки общения	
4	4 неделя						
5	5 неделя	Я неповторимый человек (4 часа)	2	В чем неповторимость каждого человека. Моя неповторимость	Практическое занятие	Показать уникальность каждого ученика	
6	6 неделя						
7	7 неделя		2	Тренинг "Я - неповторимый человек"	Практическое занятие	Показать уникальность каждого ученика, самопознание	
8	8 неделя						

9	9 неделя	Культура моей страны и Я (3 часа)	2	Культура моей страны и полезные привычки в культуре народов России.	Практическое занятие	Показать уникальность культуры и древние корни здорового образа жизни	самореализации в образовательной и иной творческой деятельности. Развитие коммуникативных навыков, навыков самообразования. МетапредметныеУУД : Формирование ценностных ориентаций, социальных компетенций, моделей поведения младших школьников, рекомендаций по организации и текущему педагогическому контролю результатов урочной и внеурочной деятельности, направленные на расширение кругозора, развитие общей культуры. Привитие навыков здорового образа жизни. Регулятивные: Планировать собственную деятельность, анализировать и объективно оценивать свои поступки и слова, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
10	10 неделя						
11	11 неделя		1	Упражнения-энергизаторы	Практическое занятие	Навыки кооперативного обучения, навыки общения	
12	12 неделя	Чувства (4 часов)	2	Что такое чувства и эмоции. Виды чувств.	Практическое занятие	Дать представление о различных чувствах людей и возможности управления ими	
13	13 неделя						
14	14 неделя		2	Тренинг "Секреты общения"	Беседа	Управление эмоциями и стрессом, навыки общения	
15	15 неделя						
16	16 неделя	О чем говорят чувства (5 часов)	2	О чем говорят чувства	Беседа	Показать способы предупреждения и преодоления отрицательных чувств	
17	17 неделя						
18	18 неделя		2	Тренинг " О чем говорят чувства"	Практическое занятие	Управление эмоциями и стрессом	
19	19 неделя						
20	20 неделя		1	Упражнения-	Беседа	Навыки	

				энергизаторы		кооперативного обучения, навыки общения	<p>Познавательные: Строить сообщения в устной и письменной форме; устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; ориентироваться на разнообразие способов решения задач и принятия решений;</p> <p>Коммуникативные: Доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновать, приводя аргументы, слушать других, быть готовым изменить свою точку зрения адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач.</p> <p>Познавательные: – ориентироваться в своей системе знаний, самостоятельно определять, какая информация нужна для решения жизненных задач.</p> <p>Регулятивные:</p>
21	21 неделя	Множество решений (4 часа)	2	Мое решение. Как влияет мое решение на мою жизнь и судьбу человека.	Практическое занятие	Показать многообразие принимаемых людьми решений	
22	22 неделя						
23	23 неделя		2	Тренинг "Множество решений"	Практическое занятие	Критическое мышление и креативность	
24	24 неделя						
25	25 неделя	Решения и здоровье (2 часа)	2	Влияние решений на здоровье человека	Практическое занятие	Способствовать формированию у детей отношения к здоровью как к ценности	
26	26 неделя						
27	27 неделя	Нужные и ненужные тебе лекарства (2 часа)	2	Аптечка. Зло или добро от лекарственных средств. Что нужно	Беседа	Познакомить с понятиями "лекарство" и "яд"	
28	28 неделя			знать о лекарствах. Разбор жизненных ситуаций, связанных с неправильным применением			

				лекарств.			Планировать собственную деятельность, анализировать и объективно оценивать свои поступки и слова, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов
29	29 неделя	Пассивно е курение: учусь делать здоровый выбор (3 часа)	2	Курение и его виды. В чем опасность пассивного курения. Как его избежать	Беседа	Дать сведения о вреде пассивного курения	
30	30 неделя						
31	31 неделя		1	Упражнения-энергизаторы	Практическое занятие	Навыки кооперативного обучения, навыки общения	
32	32 неделя	Заключение (2 часа)	1	Опрос учащихся. Пост-тест	Практическое занятие	Исследовать уровень информированности о проблеме употребления пав	
33	33 неделя		1	Итоговое занятие. Игра " Пойми меня"	Урок-игра	Обобщение, подведение итогов	
		Итого	33				

2 класс (34 ч)

№	Учебная неделя	Тема раздела	Кол-во часов	Тема урока	Форма занятия	Содержание	Планируемый результат
1	1 неделя	Вводный урок (4 часа)	1	«Что такое полезные привычки?»	Беседа	Исследование уровня информированности о проблеме употребления пав	Предметные УУД: Формирование ценностных ориентаций,

2	2 неделя		1	Опрос учащихся. Пре-тест	Тест	Исследовать уровень информированности о проблеме употребления пав	социальных компетенций, моделей поведения младших школьников, рекомендаций по организации и текущему педагогическому контролю результатов урочной и внеурочной деятельности, направленные на расширение кругозора, развитие общей культуры. Привитие навыков здорового образа жизни. Личностные УУД : Формирование ценностных ориентаций общечеловеческого содержания, активной жизненной позиции, потребности в самореализации в образовательной и иной творческой деятельности. Развитие коммуникативных навыков, навыков самообразования. Метапредметные УУД :
3	3 неделя		2	Тренинги, упражнения-энергизаторы	Практическое занятие	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом	
4	4 неделя						
5	5 неделя	Вкусы и увлечения (3 часа)	2	Что такое вкус, увлечение. Как отличить навязанные и истинные вкусы.	Практическое занятие	Показать разнообразие вкусов и увлечений	
6	6 неделя						
7	7 неделя		1	Тренинг " Вкусы и увлечения "	Практическое занятие	Показать разнообразие вкусов и увлечений	
8	8 неделя	Учусь находить новых друзей и интересные занятия (3 часа)	2	Что нас объединяет. Какая деятельность может быть интересна для совместной деятельности. Как сохранить истинных друзей.		Показать, что у одноклассников можно многому научиться	
9	9 неделя						
10	10 неделя		1	Тренинг «Учусь находить новых друзей и интересные	Практическое занятие	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления	

				занятия»		эмоциями и стрессом	моделей поведения младших школьников, рекомендаций по организации и текущему педагогическому контролю результатов урочной и внеурочной деятельности, направленные на расширение кругозора, развитие общей культуры.
11	11 неделя	О чем говорят выразительные движения (4 часа)	2	Невербальные средства общения. Выразительность движений. Какие движение привлекают/отталкивают собеседников.		Познакомить с выразительными движениями как невербальными средствами общения	Привитие навыков здорового образа жизни.
12	12 неделя				Практическое занятие		Регулятивные:
13	13 неделя		1	Тренинг " О чем говорят выразительные движения"	Практическое занятие	Способы невербального общения	Планировать собственную деятельность, анализировать и объективно оценивать свои поступки и слова, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
14	14 неделя		1	Тренинги, упражнения-энергизаторы		Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом	Познавательные:
15	15 неделя	Учусь понимать людей (3 часа)	1	Вербальное общение. Связь вербального и невербального общения. Как правильно пользоваться жестами и мимикой.	Беседа	Показать, что эффективное общение предполагает совпадение вербальных и невербальных компонентов общения	Строить сообщения в устной и письменной форме; устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; ориентироваться на разнообразие способов решения задач и принятия решений;
16	16 неделя		1	Тренинги на формирование навыков		Навыки кооперативного обучения, навыки	Коммуникативные:

				управления эмоциями и стрессом		общения, управления эмоциями и стрессом	<p>Доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновать, приводя аргументы, слушать других, быть готовым изменить свою точку зрения</p> <p>адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач.</p> <p>Познавательные: – ориентироваться в своей системе знаний, самостоятельно определять, какая информация нужна для решения жизненных задач</p> <p>Регулятивные: Планировать собственную деятельность, анализировать и объективно оценивать свои поступки и слова, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию;</p>
17	17 неделя		1	Тренинг "Учусь понимать людей"	Беседа	Способы эффективного общения	
18	18 неделя	Опасные и безопасные ситуации (3 часа)	2	Какие ситуации в жизни могут являться опасными а какие - безопасными. Меры личной безопасности в различных ситуациях.		Обсудить опасные и безопасные ситуации	
19	19 неделя				Практическое занятие		
20	20 неделя		1	Тренинги, упражнения-энергизаторы		Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом	
21	21 неделя	Учусь принимать решения в опасных ситуациях (3 часа)	2	Мои решения. Важность и влияние моего решения. Как воспитать в себе волевые качества.	Беседа	Способствовать рациональному принятию решений	
22	22 неделя				Практическое занятие		
23	23 неделя		1	Тренинги, упражнения-		Навыки кооперативного	

				энергизаторы		обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом	договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов
24	24 неделя	Реклама табака и алкоголя (3 часа)	2	Реклама. Хитрости рекламщиков. Негативные действия рекламы.	Практическое занятие	Познакомить с рекламными приемами	
25	25 неделя						
26	26 неделя		1	Тренинги, упражнения-энергизаторы	Практическое занятие	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом	
27	27 неделя	Правда об алкоголе (4 часа)	2	Что такое алкоголь? В каких продуктах содержится алкоголь? Как алкоголь влияет на организм.		Рассказать о действии алкоголя на организм	
28	28 неделя				Беседа		
29	29 неделя		1	Тренинги, упражнения-энергизаторы		Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом	
30	30 неделя		1	Опрос учащихся.	Беседа	Исследовать уровень информированности о проблеме употребления пав	

31	31 неделя	Диагностика по итогам 1-2 класса (4 часа)	1	Диагностирование учащихся.		Исследование эмоционального возбуждения
32	32 неделя		1	Диагностирование учащихся.	Практическое занятие	Исследование ценностных ориентаций
33	33 неделя		1	Диагностирование учащихся. Пост-тест	Практическое занятие	Исследование уровня самооценки
34	34 неделя		1	Итоговое занятие. Игра " Пойми меня"	Урок-игра	Обобщение, подведение итогов
		Итого	34			

3 класс (34 ч)

№	Учебная неделя	Тема раздела	Кол-во часов	Тема урока	Форма занятия	Содержание	Планируемый результат
1	1 неделя	Вводный урок. (повторение)	1	Что такое полезные привычки.	Исследование уровня информированности о проблеме употребления пав	Исследование уровня информированности о проблеме употребления пав	Предметные УУД : Формирование ценностных ориентаций, социальных компетенций, моделей поведения младших школьников, рекомендаций по организации и текущему педагогическому контролю результатов урочной и внеурочной деятельности, направленные на расширение кругозора,
2	2 неделя		1	Пре-тест. Исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ	Исследовать уровень информированности о проблеме употребления пав	Исследовать уровень информированности о проблеме употребления пав	
3	3 неделя	Мой характер (7 часов)	2	Что такое характер. В чем различия характеров человека? Как характер влияет на поступки человека?	Поговорить о внешности и чертах характера людей, дать возможность	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом	

					подумать о чертах своего характера		развитие общей культуры. Привитие навыков здорового образа жизни.
4	4 неделя						
5	5 неделя		2	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом	Показать разнообразие вкусов и увлечений	Личностные УУД : Формирование ценностных ориентаций общечеловеческого содержания, активной жизненной позиции, потребности в самореализации в образовательной и иной творческой деятельности.
6	6 неделя						Развитие коммуникативных навыков, навыков самообразования.
7	7 неделя		2	Тренинг «Мой характер»	Распознавание внешних и внутренних качеств людей	Показать разнообразие вкусов и увлечений	Метапредметные УУД : Формирование ценностных ориентаций, социальных компетенций, моделей поведения младших школьников, рекомендаций по организации и текущему педагогическому контролю результатов урочной и внеурочной деятельности, направленные на расширение кругозора, развитие общей культуры.
8	8 неделя					Показать, что у одноклассников можно многому научиться	
9	9 неделя		1	Диагностирование учащихся. Исследование эмоционального возбуждения.	Исследование эмоционального возбуждения		
10	10 неделя	Учусь оценивать себя сам (4 часа)	1	Что такое самооценка. Учусь оценивать себя.	Дать понятие о самооценке , предоставить возможность оценить себя	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом	
11	11 неделя		1	Учусь оценивать себя.	Дать понятие о самооценке , предоставить	Познакомить с выразительными движениями как	

					возможность оценить себя	невербальными средствами общения	Привитие навыков здорового образа жизни. Регулятивные: Планировать собственную деятельность, анализировать и объективно оценивать свои поступки и слова, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; Познавательные: Строить сообщения в устной и письменной форме; устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; ориентироваться на разнообразие способов решения задач и принятия решений; Коммуникативные: Доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновать, приводя аргументы, слушать других, быть готовым изменить свою точку зрения адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства
12	12 неделя		1	Тренинг «Учусь оценивать себя»	Оценивать себя адекватно и стремиться к самосовершенствованию		
13	13 неделя		1	Диагностирование учащихся. Исследование уровня самооценки	Исследование уровня самооценки	Способы невербального общения	
14	14 неделя	Учусь взаимодействовать (4 часа).	2	Роль уважительных отношений во взаимодействии.	Объяснить роль уважительных отношений во взаимодействии, объяснить смысл правила "относись к другим так как тебе хочется, чтобы они относились к тебе"	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом	
15	15 неделя					Показать, что эффективное общение предполагает совпадение вербальных и невербальных компонентов общения	
16	16 неделя		1	Тренинг «Учусь взаимодействовать»	Взаимодействовать с другими следует неагрессивно Вербальные и невербальные	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом	

					компоненты эффективного общения и взаимодействия		для решения различных коммуникативных задач. Познавательные: – ориентироваться в своей системе знаний, самостоятельно определять, какая информация нужна для решения жизненных задач . Регулятивные:
17	17 неделя		1	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом	Способы эффективного общения	Планировать собственную деятельность, анализировать и объективно оценивать свои поступки и слова, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
18	18 неделя	Учусь настаивать на своем (3 часа)	2	Неагрессивное отстаивание своей позиции.	Показать возможность неагрессивного отстаивания своей позиции, дать представление о возможности отказа в ситуации давления	Обсудить опасные и безопасные ситуации	Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию;
19	19 неделя						договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов
20	20 неделя		1	Тренинг «Учусь настаивать на своем»	Пассивное и агрессивное поведение, неагрессивное отстаивание своего мнения	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом	
21	21 неделя	Я становлюсь увереннее.	1	Причины неуверенности в себе.	Поговорить о неуверенности в себе и ее причинах, перечислить	Способствовать рациональному принятию решений	

		(2 часа)			способы преодоления неуверенности в поведении	
22	22 неделя		1	Диагностирование учащихся. Исследование ценностных ориентаций	Исследование ценностных ориентаций	
23	23 неделя	Я становлюсь увереннее. (2 часа)	1	Способы преодоления неуверенности в поведении.	Поговорить о неуверенности в себе и ее причинах, перечислить способы преодоления неуверенности в поведении	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
24	24 неделя		1	Тренинг «Я становлюсь увереннее»	Распознавание причин и проявлений неуверенности/уверенности в себе	Познакомить с рекламными приемами
25	25 неделя	Когда на меня оказывают давление (4 часа)	2	Источники влияния и давления. Последствия давления.	Поговорить об источниках влияния и давления, показать положительные и отрицательные последствия влияния, объяснить, что в ситуации	

					давления следует самостоятельно принимать решения	
26	26 неделя					Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
27	27 неделя		1	Тренинг «Когда на меня оказывают давление»	Распознавание давления, которое приносит вред здоровью	Рассказать о действии алкоголя на организм
28	28 неделя		1	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом	
29	29 неделя	Курение (6 часов)	1	Что такое курение? Как курение влияет на мой организм и организмы окружающих.	Познакомить с вредным влиянием курения на здоровье, показать способы безопасного и интересного проведения времени	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
30	30 неделя		1	Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления	Исследовать уровень информированности о проблеме употребления пав

					эмоциями и стрессом	
31	31 неделя		1	Как борются с курение в РФ и других странах	Описать последствия курения, объяснить, что правдивую информацию о курении можно получить у учителя или родителей. Виды ограничения курения и запретов в разных странах	Исследование эмоционального возбуждения
32	32 неделя		1	Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков независимого поведения	Навыки обучения управления своими решениями, навыки независимого поведения	Исследование ценностных ориентаций
33	33 неделя		1	Пост-тест. Исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ	Исследовать уровень информированности о проблеме употребления пав	Исследование уровня самооценки
34	34 неделя		1	Итоговое занятие. Игра " Пойми меня"	Обобщение, подведение итогов	Обобщение, подведение итогов
		итого	34			

4 класс (34 ч)

№	Учебная неделя	Тема раздела	Кол-во часов	Тема урока	Форма занятия	Содержание	Планируемый результат
1	1 неделя	Вводный урок (1 час)	1	Вводный урок. Полезные и вредные привычки.	Выявить представления о предстоящем курсе. Исследовать уровень информированности о проблеме вредных и полезных привычек	Исследование уровня информированности о проблеме употребления пав	<p>Предметные УУД : Формирование ценностных ориентаций, социальных компетенций, моделей поведения младших школьников, рекомендаций по организации и текущему педагогическому контролю результатов урочной и внеурочной деятельности, направленные на расширение кругозора, развитие общей культуры. Привитие навыков здорового образа жизни.</p> <p>Личностные УУД : Формирование ценностных ориентаций общечеловеческого содержания, активной жизненной позиции, потребности в самореализации в образовательной и иной творческой деятельности. Развитие коммуникативных</p>
2	2 неделя	Самоуважение (5 часов)	1	Понятия «уважение», «самоуважение». Поступки, достойные уважение.	Познакомить с понятиями «уважение», «самоуважение». Научиться разбираться в ситуациях ситуаций в которых проявляется поведение, достойное или не достойное уважении.	Исследовать уровень информированности о проблеме употребления пав	
3	3 неделя		1	Игры и упражнения на развитие самоуважения.	Предоставить возможность каждому ребенку выразить себя с помощью	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом	

					<p>рисования своего автопортрета и рассказа о себе. Для детей, так же, как и для взрослых, нет ничего интереснее собственной персоны, поэтому эта игра вызывает большой интерес, к тому же она позволяет детям проявить свое творчество и фантазию. Позволяет акцентировать внимание на характерных поступках участника, достойных внимания и уважения.</p>		<p>навыков, навыков самообразования. Метапредметные УУД : Формирование ценностных ориентаций, социальных компетенций, моделей поведения младших школьников, рекомендаций по организации и текущему педагогическому контролю результатов урочной и внеурочной деятельности, направленные на расширение кругозора, развитие общей культуры. Привитие навыков здорового образа жизни. Регулятивные: Планировать собственную деятельность, анализировать и объективно оценивать свои поступки и слова, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; Познавательные: Строить сообщения в устной и письменной форме; устанавливать причинно-</p>
4	4 неделя		1	Тренинг «Я – уникальный»	Показать уникальность каждого ученика, самопознание		
5	5 неделя		1	Коллективный творческий проект «Дерево достижений нашего класса»	Показать возможности коллективной работы	Показать разнообразие вкусов и увлечений	

6	6 неделя		1	Какой Я и какой Ты	Исследование уровня самооценки		следственные связи в изучаемом круге явлений; ориентироваться на разнообразие способов решения задач и принятия решений;
7	7 неделя	Привычки (8 часов)	1	Древние корни здорового образа жизни.	Напомнить о необходимости ведения здорового образа жизни. Рассказать о древних людях и привычках. Научить размышлять и устанавливать взаимосвязь от причин к следствию.	Показать разнообразие вкусов и увлечений	Коммуникативные: Доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновать, приводя аргументы, слушать других, быть готовым изменить свою точку зрения адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач.
8	8 неделя		1	Личная гигиена. Полезные привычки для моего организма. Режим дня.	Показать важность вопросов личной гигиены, важности ее соблюдения для организма (Слайд-лекция) Обсудить ситуации, связанные с нарушением личной гигиены детьми	Показать, что у одноклассников можно многому научиться	Познавательные: – ориентироваться в своей системе знаний, самостоятельно определять, какая информация нужна для решения жизненных задач Регулятивные: Планировать собственную деятельность, анализировать и объективно оценивать свои поступки и слова,
9	9 неделя		1	Спорт и утренняя гимнастика	Показать влияние спорта и гимнастики на развитие детского		

					<p>организма организм (Слайд-лекция) Научить комплексу упражнений для укрепления организма, расслабления.</p>		<p>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов</p>
10	10 неделя		1	Вредные продукты, полезные продукты.	<p>Научить видеть вредных и полезные продукты, их влияние на организм (Слайд-лекция) Показать как составляется меню</p>	<p>Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом</p>	
11	11 неделя		1	Хорошее настроение и здоровье. Улыбка – залог успеха и здоровья.	<p>Обсудить влияние положительных эмоций на настроение человека и его здоровье.</p>	<p>Познакомить с выразительными движениями как невербальными средствами общения</p>	
12	12 неделя		1	О вреде сквернословия.	<p>Показать возможности красивой речи. «Слово – ранит»</p>		
13	13 неделя		2	О красоте, моде и хорошем вкусе.	<p>Обсудить, что такое мода и этикет в одежде</p>	<p>Способы невербального общения</p>	

					(слайд лекция) Составить классный или индивидуальный проект « Встречают по одежке...» (обучающиеся придумывают модель одежды школьника)	
14	14 неделя					Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
15	15 неделя	Дружба 1 ч. (4 часа)	1	Что такое «Дружба». Важные качества дружбы.	Обсудить, что такое «Дружба» (слайд-лекция) Выделить важные качества дружбы. Как подружиться. Пополнить копилку пословиц о дружбе и друзьях	Показать, что эффективное общение предполагает совпадение вербальных и невербальных компонентов общения
16	16 неделя		1	Дружба. Связь дружбы и социального здоровья.	«Правила настоящей дружбы». Как поддержать дружбу. Тренинг "Я и мои друзья".	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом

17	17 неделя		1	Проявление эмоций и чувств.	Показать способы управления эмоциями и стрессом.	Способы эффективного общения
18	18 неделя		1	Положительные качества человека: доброта, заботливость, внимательность, честность.	Научить развивать в себе положительные качества. Показать какие положительные качества и их влияние на дружбу.	Обсудить опасные и безопасные ситуации
19	19 неделя	Дружба 2ч. (4 часа)	1	Если друг оказался вдруг...	Обсудить ситуации из жизни, когда поведение друзей противоположно сложившимся моральным принципам. Как прервать нежелательную дружбу. Познакомить с понятием «Истинная дружба».	
20	20 неделя		1	Конфликты и пути выхода из конфликтов	Познакомить с понятием «конфликт». Обсудить и научить находить конструктивные	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом

					виды решений ситуаций из жизни сверстников.	
21	21 неделя		1	Как дружить и не сориться?	Развивать умения избегать конфликтных ситуаций.	Способствовать рациональному принятию решений
22	22 неделя		1	Мы выбираем, нас выбирают	Познакомить с Памяткой «Настоявшего друга» Обсудить смысл поговорки «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты»	
23	23 неделя	Учусь сопротивляться давлению (3 часа)	1	Определение понятий «Давление со стороны»	Познакомить с понятием «Давления» (слайд лекция) Смоделировать ситуацию «давления», с целью выявить и записать виды давления и поведению в них	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
24	24 неделя		1	Сопротивление давлению	Способствовать обучению сопротивляться давлению"	Познакомить с рекламными приемами

25	25 неделя		1	Влияние рекламы и убеждений на наше восприятие	Научить отличить правду и ложь в рекламных акциях. Правильное восприятие рекламы.	
26	26 неделя	Учуь говорить «нет» (3 часа)	1	Я говорю уверенно «НЕТ». Ответственное поведение.	Развивать навыки распознавания и преодоления собственной неуверенности). Влияние уверенности на принятие решения.	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
27	27 неделя		1	Влияние решения на дальнейшую судьбу человека	Игра «Гости из будущего» (обсуждение ситуаций влияния решения на будущее)	Рассказать о действии алкоголя на организм
28	28 неделя		1	Мой отказ – мое решение.	Показать влияние первого уверенного отказа ребенка от курения, употребления алкоголя и ПАВ. Познакомить с формами отказа от табака и алкоголя.	

29	29 неделя	И снова алкоголь (3 часа)	1	Информация об алкоголе и его влиянии на организм.	Познакомить с информацией об алкоголе и его влиянии на организм ребенка (слайд лекция)	Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом
30	30 неделя		1	2. Мифы об употреблении алкоголя.	1. Учащиеся делают выводы: не все, что говорят об алкоголе разные люди и реклама, правда; реклама алкоголя умалчивает о его вреде для здоровья.	Исследовать уровень информированности о проблеме употребления пав
31	31 неделя		1	Антиреклама алкоголя моими руками	Классный творческий проект (создание антирекламы алкоголю)	Исследование эмоционального возбуждения
32	32 неделя	Алкоголь в компании (2 часа)	1	Мотивы употребления алкоголя.	Беседа с учащимися о наблюдениях, как люди отмечают праздники. Познакомить с понятием «Мотив».	Исследование ценностных ориентаций
33	33 неделя		1	Последствия безответственного поведения в компании и употребления	Обсудить ситуацию поведения подростка после	Исследование уровня самооценки

				алкоголя.	употребления алкоголя. Познакомить с основными законами, ограничивающим и употребления алкоголя и табака.	
34	34 неделя	Обобщение 1 час	1	Привычки и здоровье.	Тестирование (завершающая диагностика)	Обобщение, подведение итогов
		Итого	34			