

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение среднего общего образования
Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Михаила Петровича Крыгина села Кабановка муниципального района Кинель-Черкасский
Самарской области

УТВЕРЖДЕНО:

И.о. директора школы: _____/Л.А. Таинкина/

Приказ № 49-ОД от 29.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности**

Полезные привычки
(полное наименование)

5 класс
(классы)

2022-2023 учебный год
(срок реализации)

СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Должность: учитель физики и математики
Ф.И.О. Уткина Елена Николаевна

«ПРОВЕРЕНО»

Учитель, ответственный за ВР:
_____Павлова С.А.

Дата: 26.08.2022г

Аннотация к рабочей программе по внеурочной деятельности «Полезные привычки»

Нормативная база программы:	1. Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, в редакции приказа Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 1644, от 31 декабря 2015 г. № 1577) 3. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования») 4. Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) 5. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ им. М.П.Крыгина с.Кабановка (приказ №47-ОД от 21.06.2022) 6. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ им. М.П.Крыгина с.Кабановка (приказ № 131-ОД от 30.08.2018) 7. Примерной программы воспитания. (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20). 8. СанПИН 1.2.3685-21
Дата утверждения:	29.08.2022
Общее количество часов:	34 часа
Срок реализации:	2022-2023 гг.
Автор(ы) рабочей программы:	Уткина Е.Н.

Данная рабочая программа «Полезные привычки» предназначена для обучающихся 5-9 классов и составлена на основе профилактической программы «Полезные привычки» под редакцией Т.Б. Гречанной, Л.И. Ивановой соответствует требованиям ФГОС и реализуется в рамках социального направления внеурочной деятельности. Рабочая программа внеурочной деятельности «Полезные привычки» составлена для 5 класса на 34 часа в год. Форма обучения – групповая

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности; **Метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Предметные результаты — освоенный обучающимися опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные привычки» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные привычки» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

Слушать и понимать речь других.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ с указанием форм организации и видов деятельности

1. Вводный урок.

Проходит знакомство с учениками.

2. «Я – неповторимый человек».

Показать уникальность каждого ученика, самопознание.

Данный раздел позволяет усвоить детям ценность здоровья, способы его укрепления, знакомит с понятием «режим дня», его особенностями, практической направленностью и реальной пользой для здоровья, помогает ребенку 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. Происходит переосмысливание 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 заботится о своем здоровье, прежде всего, должен сам человек.

3. Анализ ситуаций « Как правильно понимать чувства».

Установка: эмоции и чувства можно регулировать

Чувства. О чем говорят чувства. Эмоции человека. Какие эмоции мы переживаем. Как можно выражать эмоции.

Цель: дать представление о различных чувствах людей и возможности управления ими, показать способы предупреждения и преодоления отрицательных чувств

Задачи:

1. Привлечь внимание к факту многообразия чувств
 2. Объяснить, что неприятных чувств можно избежать
 3. Показать связь чувств с желаниями, ожиданиями, последствиями поступков
 4. Объяснить, что для преодоления неприятных чувств есть специальные приемы
- Понятия: чувства, эмоции, желания, ожидания, поступки, правила.

4. Тренинг «Достоинство человека как личности».

Цель: создание условий для формирования у учащихся осознанной потребности в самопознании, саморазвитии и в самооопределении.

Задачи: Организовать деятельность, способствующую:

- выявлению тенденции нравственного развития учащихся;
- осмыслению понятия «человек – личность»;
- развитию потребности к самоанализу;
- расширению представлений о себе, определению важных сторон своей личности;

- осознанию значимости определения ценностных приоритетов, жизненных целей.

5. Решение и здоровье.

Установка: здоровье зависит от ответственного поведения

Значение здоровья для жизни человека. Связь успешности обучения, труда со здоровьем. Активность. Бодрость. Утренняя гимнастика.

Сопrotивляемость организма заболеваниям. Ответственное поведение в отношении здоровья

Цель: способствовать формированию у детей отношения к здоровью как к ценности

- Задачи:
1. показать факторы влияющие на здоровье
 2. дать представление о признаках здорового человека
 3. объяснить понятие ответственного поведения в отношении здоровья

6. Нужные и ненужные тебе лекарства.

Польза и вред лекарств. Понятия «лекарство» и «яд». Недопустимость самостоятельного употребления лекарств и незнакомых веществ, принятия лекарств и других веществ от незнакомых людей.

7. Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор.

Вред пассивного курения. Правила поведения в ситуации пассивного курения.

8. Игра « Смотри, думай, решай».

Направлена на то чтобы дети могли прежде чем принять какое то решение обдумать его.

9. Тренинг «Конфликты и как их разрешить».

Цель: профилактика бесконфликтного поведения среди обучающихся 1-4 классов.

- Задачи:
- актуализировать знаний, обучающихся о конфликте;
 - ознакомление эффективными вариантами общения;
 - выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию;
 - формирование умения находить взаимопонимание с людьми;
 - отработка навыков бесконфликтного поведения.

10. Тест « Твоё здоровье».

Тест проводится для того что бы узнать на сколько хорошо дети следят за своим здоровьем.

11. Учись принимать решения в опасных ситуациях.

Способность рациональному принятию решений.

12. Тренинг «Связь успешности обучения, труда со здоровьем».

13. Беседа «Личная гигиена».

Цель:

- Ознакомление ребят с понятием «гигиена».
- Выяснение предметов личной гигиены.
- Пополнение словарного запаса, его активизация.
- Развитие мышления.
- Воспитание дисциплины в классе, прилежания.
- Воспитание чистоплотности.
- Развитие умения пользоваться средствами личной гигиены.

14. Игра « Смотри. Думай. Решай».

Направлена на то чтобы дети могли прежде чем принять какое то решение обдумать его.

15. Табак и алкоголь.

Воздействие табака и алкоголя на организм человека.

16. Тренинг «Учусь понимать людей».

Совпадение /несовпадение вербальных и невербальных компонентов общения. Важность совпадения вербальных и невербальных компонентов общения для понимания сообщения. Искренность и правдивость общения.

17. Беседа « Полезно - вредно».

Продолжить формирование ответственного отношения к своему здоровью.

18. Что такое самооценка. Учусь оценивать себя.

Самооценка. Заниженная, завышенная и реалистичная самооценка. Реалистичная самооценка – важное условие развития ученика. Различные способы изменить качества характера в нужную сторону.

19. Итоговое занятие. Игра «Пойми меня».

20. « Я – неповторимый человек».

Установка: уникальность - это ценность

Я - неповторимый человек. Способы общения. Что такое общение. Способы общения между людьми.

Цель: показать уникальность каждого ученика

Задачи:

1. сравнить признаки людей, находя сходства и различия

2. объяснить что такое "уникальность"

Понятия: Уникальность, ценность, заботливое отношение к себе и другим, как к ценности.

21. Культура моей страны и я.

Установка: употребление табака и алкоголя - это нездоровый образ жизни

Цель: показать уникальность культуры и древние корни здорового образа жизни

Задачи:

1. напомнить о богатстве родной культуры;

2. показать связь культуры семьи с культурой народа;

22. Тренинг «Секреты общения».

Показать, что эффективное общение предполагает совпадение вербальных и невербальных компонентов общения

способы эффективного общения.

23. Тренинг «Множество решений».

Установка: решения следует принимать осознанно

Принятие решений. Поступки человека и его отношения с людьми. Мир вокруг нас. Вредные и полезные привычки

Цель: показать многообразие принимаемых людьми решений

Задачи:

1. показать связь поступков и решений.

2. объяснить шаги принятия решений.

24. Беседа. Опасные и безопасные ситуации.

Установка: следует соблюдать осторожность в опасных ситуациях

Здоровье. Зависимость от психоактивных веществ. Умение противостоять групповому давлению.

Цель: обсудить опасные и безопасные ситуации

Задачи:

1. обсудить безопасные ситуации

2. обсудить опасные ситуации

25. Тренинг. Защити себя от болезней и травм.

Цель:

- формировать представление о здоровье как одной из ценностей человеческой жизни,
 - рассмотреть факторы, влияющие на здоровье человека.
- Задачи:
- Прививать положительное отношение к правильному и полезному питанию.
 - Развивать и поддерживать интерес к режиму дня, физической культуре и спорту.
 - Продолжать формировать представления детей о гигиене своего тела.
 - Расширение и закрепление знаний о собственной безопасности (переутомление, плохое самочувствие, стресс, ушибы, травмы).

26. Тренинг «О чем говорят выразительные движения».

Выразительные движения, как невербальное средство общения. Позы, жесты, мимика – важный способ общения. Использование невербальных средств общения с целью повышения эффективности общения.

27. Беседа. Что такое самооценка. Учись оценивать себя.

Самооценка. Заниженная, завышенная и реалистичная самооценка. Реалистичная самооценка – важное условие развития ученика. Различные способы изменить качества характера в нужную сторону.

28. Тренинг «Множество решений»

Многообразие принимаемых людьми решений критическое мышление и креативность.

29. Тренинг «Мой характер».

Цели тренинга:

- формирование качеств самоанализа поступков с точки зрения норм общественного поведения,
- развитие устной речи учащихся и коммуникативных навыков.
- коррекция поведения и мышления,
- обогащение речи учащихся за счет слов,
- обозначающих различные качества характера.

30. Беседа «Я становлюсь увереннее».

цель тренинга:

Обучение навыкам уверенного поведения, сформировать хороший психологический климат с помощью сотрудничества и взаимопомощи.

Задачи:

- жить радостно и ярко воплощать в жизнь свои мечты.
- способствовать познанию своих положительных и отрицательных качеств
- сплотить коллектив
- снять напряжение и чувство тревоги

31. Тренинг «Когда на меня оказывают давление».

Давление – одна из форм влияния на людей. Источники влияния и давления. Давление сверстников. Положительные и отрицательные последствия влияния окружающих.

Самостоятельное принятие решений в ситуации давления. Сопротивление давлению.

32. Беседа на тему «Самоуважение».

Цели: дать представление о принципах, на которых основано уважение к себе и к другим, и об элементах, из которых складывается внешняя сторона самоуважения; обосновать право любого человека на самоуважение и уважение со стороны окружающих; обучить простейшим приемам формирования адекватного поведения.

33. Учусь говорить «нет».

Ситуации, в которых отказ – единственный способ ответственного поведения. Формы отказа от табака и алкоголя. Эффективные способы отказа.

34. Итоговое занятие. Игра «Пойми меня».

Формы организации занятий: беседа, дискуссия, обсуждение, проектная деятельность

**Календарно – тематический план
дополнительной образовательной программы «Полезные привычки»**

№ п/п	Тема раздела	Коли чест во часо в	Воспитательный компонент
1.	Вводный урок	1	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений: к знаниям как интеллектуальному ресурсу • к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; • к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и к самим себе как хозяевам своей судьбы,самоопределяющимс ясамореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
2.	«Я – неповторимый человек»	1	
3.	Анализ ситуаций « Как правильно понимать чувства».	1	
4.	Тренинг «Достоинство человека как личности».	1	
5.	Решение и здоровье	1	
6.	Нужные и ненужные тебе лекарства	1	
7.	Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор	1	
8.	Игра « Смотри, думай, решай»	1	
9.	Тренинг «Конфликты и как их разрешить».	1	
10.	Тест « Твоё здоровье».	1	
11.	Учусь принимать решения в опасных ситуациях	1	
12.	Тренинг «Связь успешности обучения, труда со здоровьем».	1	
13.	Беседа «Личная гигиена».	1	
14.	Игра « Смотри. Думай. Решай».	1	
15.	Табак и алкоголь.	1	
16.	Тренинг «Учусь понимать людей».	1	
17.	Беседа « Полезно - вредно».	1	
18.	Что такое самооценка. Учусь оценивать себя.	1	
19.	Итоговое занятие. Игра «Пойми меня».	1	
20.	« Я – неповторимый человек».	1	
21.	Культура моей страны и я.	1	
22.	Тренинг «Секреты общения».	1	
23.	Тренинг «Множество решений».	1	
24.	Беседа. Опасные и безопасные ситуации.	1	
25.	Тренинг. Защити себя от болезней и травм.	1	
26.	Тренинг «О чем говорят выразительные движения».	1	
27.	Беседа. Что такое самооценка. Учусь оценивать себя.	1	
28.	Тренинг «Множество решений»	1	
29.	Тренинг «Мой характер».	1	
30.	Беседа «Я становлюсь увереннее».	1	
31.	Тренинг «Когда на меня оказывают давление».	1	
32.	Беседа на тему «Самоуважение».	1	
33.	Учусь говорить «нет».	1	
34.	Итоговое занятие. Игра «Пойми меня».	1	

