

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Кургана
«Средняя общеобразовательная школа №9»

Рассмотрена и принята
на педагогическом Совете
протокол № 26 от 03.06.2022

Утверждаю
директор МБОУ г. Кургана
«СОШ №9» Е.А. Юдицкая
приказ № 106 от 03.06.2022



**Дополнительная
общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
социально-гуманитарной направленности
«Полезные привычки»
Класс: 1-4
Срок реализации: 4 года**

Курган
2022

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа социально-гуманитарной направленности «Полезные привычки» для 1 – 4 классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Кургана «Средняя общеобразовательная школа №9»

Составитель программы: Шадрухина Раиса Васильевна, учитель начальных классов,
Барышникова Марина Владимировна, педагог-библиотекарь

Согласовано: 01.06.2022

Заместитель директора по ВР



Ю.С. Бухтоярова

Паспорт программы

Ф.И.О.автора/ <u>составителя</u>	Шадрухина Раиса Васильевна, Барышникова Марина Владимировна
Учреждение	МБОУ г. Кургана «СОШ №9»
Наименование программы	«Полезные привычки»
Объединение	«Полезные привычки»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	Социально-гуманитарная
Вид программы	Модифицированная
Класс учащихся	1-4 класс
Срок обучения	4 года
Объем часов	68 часов
Уровень освоения программы	Ознакомительный
Цель программы	Овладение обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других ПАВ
С какого года реализуется программа	2022 г.

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа социально-гуманитарной направленности «Полезные привычки» составлена в соответствии с требованиями: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р); приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Положением о дополнительном образовании обучающихся МБОУ «СОШ № 9»; Постановлением Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»; и на основе программы «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними в образовательной школе» Л.М. Шипицына, профилактической программы «Полезные привычки» под редакцией Т.Б. Гречаной.

Актуальность программы – своевременность, соответствие потребностям времени. Программа «Полезные привычки» является важнейшей частью воспитательной деятельности в начальной школе. Состояние здоровья школьников внушает обоснованную тревогу и требует принятия срочных мер по охране и укреплению здоровья. Высокая интенсивность учебного процесса не позволяет в должной мере учесть индивидуальные особенности ребёнка и, таким образом, приводит к высокой заболеваемости детей, нервно-психическим нарушениям, снижению сопротивляемости заболеваниям, утомляемости, перенапряжению, а значит и к снижению качества обучения. В связи с этим программа «Полезные привычки» направлена на укрепление здоровья обучающихся 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. Программа «Полезные привычки» рассчитаны на обучающихся начальной школы и сосредоточены на предупреждении приобщения к употреблению широко распространенных табака и алкоголя, их долговременная задача - предупреждение приобщения к наркотикам.

Новизна предлагаемой программы состоит в следующем: она направлена на решение задачи не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания; педагог вместе с детьми изучает новую для себя учебную дисциплину, учитывая психологические, физиологические и возрастные особенности детей.

Программа призвана: воспитывать у детей сознательное отношение к сохранению своего здоровья, желания быть здоровым, противостояние отрицательному влиянию со стороны окружающих; расширять кругозор детей в отношении полезных привычек, положительно влияющих на здоровье детей, вредных привычек, разрушающих здоровье, эффективных форм и методов сохранения здоровья; сформировать у детей умение выстраивать свой день в зависимости от режима питания, труда, отдыха и сна - как основы для сохранения и поддержания здоровья, физических сил, работоспособности детей, познакомить с комплексами упражнений, позволяющими снять напряжение во время занятий в школе и дома; развивать двигательную активность детей через подвижные игры физкультминутки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Полезные привычки» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Объем времени составляет 17 часов каждый год, всего за 4 года 68 часов. Занятия проводятся в группе, количество детей: 20 -30 человек. Форма обучения очная. При необходимости допускается дистанционная форма обучения.

1.2 Цели и задачи программы. Планируемые результаты

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

Задачи:

Обучающие:

- обогащение словарного запаса ребенка терминами из области анатомии и физиологии человека;
- расширить представление учащихся о дорожной среде;
- систематизировать знания о правилах питания и личной гигиене;
- научить ориентироваться в экстремальных ситуациях.

Развивающие:

- развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье;
- развитие элементарных представлений о структуре и функциях тела;
- развитие познавательных психических процессов (восприятие, внимание, воображение, мышление, память, речь);

Воспитывающие:

- способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- стимулировать открытость при разговоре о вредных привычках;
- усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением;
- воспитывать эстетический вкус и аккуратность;
- установление положительной психологической атмосферы в классе.

Планируемые результаты освоения программы

В процессе воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья и общения, познания себя у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы «Полезные привычки» является формирование следующих умений:

Личностные - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей 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 «Полезные привычки» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Метапредметные результаты:

регулятивные – планировать собственную деятельность; анализировать и объективно оценивать свои поступки и слова; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя; проговаривать последовательность действий на занятии; высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией; учить работать по предложенному учителем плану; учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

познавательные – самостоятельно определять, какая информация нужна для решения жизненных задач; делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге; перерабатывать полученную информацию; делать выводы в результате совместной работы всей группы; добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях; преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и делать выводы на основе обобщения знаний.

коммуникативные – доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновать, приводя аргументы, слушать и понимать речь других, быть готовым изменить свою точку зрения; оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста); совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах).

Предметными результатами после завершения программы «Полезные привычки»

является сформированность умений: обучающиеся смогут отказаться от вредной привычки сами и повлиять на выбор сверстников.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся 1 класса научатся: объяснить в доступной для них форме вред курения, используя компьютер; смогут подготовить презентацию или небольшой доклад о вреде курения, о пользе здорового образа жизни, о приоритетном значении спорта в жизни каждого человека; смогут отказаться от вредной привычки сами и повлиять на выбор сверстников; называть признаки уникальности каждого человека; объяснять понятия «полезные» и «вредные» лекарства их действия на организм; пояснять влияние здоровья на успешность учебно-воспитательного процесса; объяснять, что такое здоровый образ жизни; называть мероприятия по закаливанию; пояснять кто такие «пассивные курильщики»

Обучающиеся 1 класса получат возможность научиться: беречь своё здоровье; составлять алгоритм принятия решения; аргументировать принятое решение; вести здоровый образ жизни; составлять и придерживаться режима дня; правильно организовывать свой досуг; играть в игры на свежем воздухе.

Обучающиеся 2 класса научатся: объяснить в доступной для них форме вред курения; находить новых друзей и новые занятия; используя компьютер, готовить презентацию или небольшой доклад о вреде курения; говорить «нет» вредной привычке самим и повлиять на выбор сверстников; объяснять понятия «вкусы» и «увлечения»; пояснять влияние здоровья на успешность учебно-воспитательного процесса; объяснять, что такое здоровый образ жизни; принимать решения в опасных ситуациях; пояснять кто такие «пассивные курильщики»; объяснять вред рекламы табака и алкоголя.

Обучающиеся 2 класса получат возможность научиться: беречь своё здоровье и вести здоровый образ жизни; составлять алгоритм принятия решения; аргументировать принятое решение; оценивать негативное влияние реклама табака и алкоголя на здоровье человека; правильно организовывать свой досуг; играть в игры на свежем воздухе.

Обучающиеся 3 класса научатся: объяснить в доступной для них форме вред курения; находить новых друзей и новые занятия; используя компьютер, готовить презентацию или небольшой доклад о вреде курения; говорить «нет» вредной привычке сами и повлиять на выбор сверстников; объяснять понятия «мой характер» и «давление»; пояснять влияние здоровья на успешность учебно-воспитательного процесса; объяснять, что такое здоровый образ жизни; принимать решения, когда оказывают давление; пояснять кто такие «пассивные курильщики»; объяснять вред рекламы табака и алкоголя.

Обучающиеся 3 класса получат возможность научиться: беречь своё здоровье и вести здоровый образ жизни; составлять алгоритм принятия решения; аргументировать принятое решение; вести здоровый образ жизни; оценивать негативное влияние реклама табака и алкоголя на здоровье человека; правильно организовывать свой досуг; анализировать свои поступки; общаться со сверстниками; ценить и сохранять дружбу; помогать друг другу; уважительно относиться к людям; -интересно проводить досуг по средствам игр и хобби; работать в группах; научиться оценивать самого себя и уметь взаимодействовать.

Обучающиеся 4 класса научатся: отличать полезные привычки от вредных; объяснять о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье и личность человека; оказывать противостояния вредным привычкам и отрицательному влиянию окружающих; вести здоровый образ жизни; объяснять понятия «дружба» и «самоуважение»; правильно организовывать свой досуг; научиться сопротивляться давлению и говорить «нет».

Обучающиеся 4 класса получат возможность научиться: беречь своё здоровье; составлять алгоритм принятия решения; аргументировать принятое решение; вести здоровый образ жизни; оценивать негативное влияние реклама табака и алкоголя на здоровье человека; анализировать свои поступки; общаться со сверстниками; ценить и сохранять дружбу; уважительно относиться к людям; помогать друг другу и работать в группах; научиться оценивать самого себя и уметь взаимодействовать; принимать правильное решение в сложных ситуациях; бороться с вредными привычками; разъяснять близким, знакомым отрицательное влияние вредных привычек на здоровье.

1.3 Рабочая программа Учебный план для 1 класса

Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
Пре – тест.	1		1	Тестирование
Я – уникальный человек.	2	1	1	Практическая работа
Культура и Я.	2	1	1	Сообщение
Чувства.	2	1	1	Рисунки
О чём говорят чувства.	2	1	1	Рисунки
Множество решений.	2	1	1	Инсценирование
Решения и здоровье.	2	1	1	Инсценирование
Полезные и вредные лекарства.	2	1	1	Проект и его защита
Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор.	1	0,5	0,5	Проект и его защита
Пост – тест.	1		1	Тестирование
ИТОГО:	17	7,5	9,5	

Учебный план для 2 класса

Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
Пре – тест.	1		1	Тестирование
Вкусы и увлечения.	2	1	1	Практическая работа
Учусь находить новых друзей и новые занятия.	2	1	1	Сообщение
О чём говорят выразительные движения.	2	0,5	1,5	Практическая работа

Учусь понимать людей.	2	1	1	Сообщение
Опасные и безопасные ситуации.	2	1	1	Рисунки
Учусь принимать решения в опасных ситуациях.	2	1	1	Рисунки
Реклама табака и алкоголя.	2	1,5	0,5	Проект и его защита
Мифы и факты об алкоголе.	1	0,5	0,5	Проект и его защита
Пост – тест.	1		1	Тестирование
ИТОГО:	17	7,5	9,5	

Учебный план для 3 класса

Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
Пре – тест.	1		1	Тестирование
Мой характер.	2	1	1	Практическая работа
Учусь оценивать сам себя.	2	1	1	Сообщение
Учусь взаимодействовать.	2	1	1	Практическая работа
Учусь настаивать на своём.	2	1	1	Сообщение
Становлюсь увереннее.	2	1	1	Рисунки
Когда на меня оказывают давление.	2	1	1	Рисунки
Курение.	2	1,5	0,5	Проект и его защита
Обобщение и систематизация знаний по курсу.	1	0,5	0,5	Проект и его защита
Пост – тест.	1		1	Тестирование
ИТОГО:	17	8	9	

Учебный план для 4 класса

Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
Пре – тест.	1		1	Тестирование
Самоуважение.	2	1	1	Практическая работа
Привычки.	2	1	1	Сообщение
Дружба.	2	1	1	Практическая работа
Учусь сопротивляться давлению.	2	1	1	Сообщение
Учусь говорить «нет».	2	1	1	Рисунки
И снова алкоголь.	2	1,25	0,75	Рисунки
Алкоголь в компании.	2	1,25	0,75	Проект и его защита
Обобщение и систематизация знаний по курсу.	1	0,5	0,5	Проект и его защита
Пост – тест.	1		1	Тестирование

ИТОГО:	17	8	9	
--------	----	---	---	--

Содержание программы

1 класс

Я - неповторимый человек;
 Культура моей страны и Я;
 Чувства;
 О чем говорят чувства;
 Множество решений;
 Решения и здоровье;
 Нужные и ненужные тебе лекарства;
 Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор.

2 класс

Вкусы и увлечения;
 Учусь находить новых друзей и интересные занятия;
 О чем говорят выразительные движения;
 Учусь понимать людей;
 Реклама табака и алкоголя;
 Правда об алкоголе.

3 класс

Мой характер;
 Учусь оценивать себя сам;
 Учусь взаимодействовать;
 Учусь настаивать на своем;
 Я становлюсь увереннее;
 Когда на меня оказывают давление;
 Курение (часть I);
 Курение (часть II).

4 класс

Самоуважение;
 Привычки;
 Дружба (часть I);
 Дружба (часть II);
 Учусь сопротивляться давлению;
 Учусь говорить «нет»;
 И снова алкоголь;
 Алкоголь в компании.

Тематическое планирование 1 класс

№ п./п	Тема занятия	Форма занятия	Формы контроля	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Пре – тест.	Тестирование	Тестирование	1	
2.	Я – уникальный человек.	Лекция, практическая работа	Практическая работа Сообщение Рисунки	1	
3.	Культура и Я.	Общение, игра	Инсценирование	2	

4.	Чувства.	Общение, игра	Проект и его защита	2	
5.	О чём говорят чувства.	Общение, игра		2	
6.	Множество решений.	Общение, игра		2	
7.	Решения и здоровье.	Общение, игра		2	
8.	Полезные и вредные лекарства.	Практическая работа, общение		2	
9.	Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор.	Практическая работа, общение		2	
10	Пост – тест.	Тестирование		1	
Итого				17	

Тематическое планирование 2 класс

№ п./п	Тема занятия	Форма занятия	Формы контроля	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Пре – тест.	Тестирование	Тестирование Практическая работа Сообщение Рисунки Инсценирование Проект и его защита	1	
2.	Вкусы и увлечения.	Лекция, практическая работа		2	
3.	Учусь находить новых друзей и новые занятия.	Общение, игра		2	
4.	О чём говорят выразительные движения.	Общение, игра		2	
5.	Учусь понимать людей.	Общение, игра		2	
6.	Опасные и безопасные ситуации.	Общение, игра		2	
7.	Учусь принимать решения в опасных ситуациях.	Общение, игра		2	
8.	Реклама табака и алкоголя.	Практическая работа, общение		2	
9.	Мифы и факты об алкоголе.	Практическая работа		1	
10	Пост – тест.	Тестирование		1	
Итого				17	

Тематическое планирование 3 класс

№ п./п	Тема занятия	Форма занятия	Формы контроля	Кол-во часов	Дата проведения
1	Пре – тест.	Тестирование	Тестирование Практическая работа Сообщение Рисунки Инсценирование	1	
2	Мой характер.	Беседа, игра		2	
3	Учусь оценивать сам себя.	Беседа, игра		2	
4	Учусь	Беседа, игра		2	

	взаимодействовать.		Проект и его защита		
5	Учусь настаивать на своём.	Беседа, игра		2	
6	Становлюсь увереннее.	Беседа, игра		2	
7	Когда на меня оказывают давление.	Беседа, игра		2	
8	Курение.	Практическая работа, игра		2	
9	Обобщение и систематизация знаний по курсу.	Беседа, игра		1	
10	Пост – тест.	Тестирование	1		
Итого			17		

Тематическое планирование 4 класс

№ п./п	Тема занятия	Форма занятия	Формы контроля	Кол-во часов	Дата проведения
1	Пре – тест.	Тестирование	Тестирование	1	
2	Самоуважение.	Беседа, игра	Практическая работа	2	
3	Привычки.	Беседа, игра	Сообщение	2	
4	Дружба.	Беседа, игра	Рисунки	2	
5	Учусь сопротивляться давлению.	Беседа, игра	Инсценирование	2	
6	Учусь говорить «нет».	Беседа, игра	Проект и его защита	2	
7	И снова алкоголь.	Практическая работа, игра		2	
8	Алкоголь в компании.	Практическая работа, игра		2	
9	Обобщение и систематизация знаний по курсу.	Обобщение		1	
10	Пост – тест.	Тестирование		1	
Итого				17	

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

1 полугодие: с 1.09.22 по 29.12.22

2 полугодие: с 10.01.23 по 31.05.23

Каникулы: с 01.11.2022 по 10.11.2022

с 30.12.22 по 09.01.23

с 21.03.2022 по 30.03.2023

Промежуточная аттестация: проводится на 14 занятия в форме защиты проекта.

Итоговая аттестация проводится: на последнем занятии, в форме пост-теста.

Формы текущего контроля/промежуточной аттестации

Способами определения результативности занятий являются вопросники для

проведения опросов обучающихся, коллективная творческая деятельность, реализация проектов, викторина, КВН, диагностика. Проведение пре-теста на первом занятии и про-теста на последнем занятии. Результаты обучающихся заносятся в карту учета достижений.

Материально техническое обеспечение

Технические средства обучения: экспозиционный экран, персональный компьютер, мультимедийный проектор, звуковые колонки, ксерокс, видеомаягнитофон, фотоаппарат, принтер. Оборудование класса: ученические столы двухместные с комплектом стульев; стол учительский с тумбой; шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр.

Методическое обеспечение

Методы обучения: словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, игровой. Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая. Формы организации занятия: беседа, выставка, игра, конкурс, мастер-класс, наблюдение, практическое занятие. Наличие материалов, оборудования, необходимых для проведения занятий. Мультимедийные презентации, таблицы, буклеты. «Полезные привычки»- рабочие тетради для 1,2,3,4 классов. «Полезные привычки»- пособие для учителя.«Полезные расчеты, или как оценить эффективность превентивного обучения». «Уроки для родителей, или как помочь ребенку не употреблять табак и алкоголь».

Список литературы

1. Большенков В. «Тропа здоровья», журнал «Начальная школа», 1990, №5
2. Бурмистрова Н. «Для укрепления здоровья первоклассников», журнал «Начальная школа», 1996, №7
3. Захарова Л. «Учимся любить природу», журнал «Начальная школа», 1997, № 7
4. Исаева С. «Физкультурные минутки в начальной школе», Москва, «Айрис – дидактика», 2003 г.
5. Ковалько В. «Здоровьесберегающие технологии. 1-4 классы», Москва, «ВАКО»,2004 г.
6. Корякина Л. «Весёлые физминутки», журнал «Начальная школа», 1996,№5
7. Михайлова З. «Игровые и занимательные задачи для школьников», Москва, «Просвещение», 1990г.
8. Похлебин В. «Звонок на урок здоровья», журнал «Начальная школа», 1996, № 11
9. Рост Т. «Я здоровье берегу - сам себе я помогу», журнал «Начальная школа», 1995, № 7
- 10.Тверская С. «Вставки о здоровье на уроках в начальной школе», журнал «Начальная школа», 1996, №11
- 11.Юраниева Л. «Если волнует здоровье детей», журнал «Начальная школа», 1996, № 11
- 12.Романова О.Л. Этиология зависимостей от психоактивных веществ у подростков и теоретические основы их первичной профилактики: Обзор зарубежной литературы, Вопросы наркологии, 3, 1996,97-108.

Карта учета достижений обучающихся

№	Ф.И.	Форма достижения, контроля (дата)												