**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Коношская средняя школа имени Н.П.Лавёрова»**

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Полезные привычки»**

**(направление: спортивно-оздоровительное)**

**3Д класс**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Составитель: учитель Сандул Олеся Александровна**

**п.Коноша**

**2021 – 2022**

**Раздел 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Полезные привычки»**

К концу 3-го класса у учащихся должны быть сформированы следующие представления.

*Учащиеся должны знать:*

* что человек узнает мир с помощью органов чувств,
* культуру питания, культуру поведения,
* полезные привычки,
* коллективные игры,
* приемы вербального и невербального общения,
* правила поведения дома, в общественных местах, на улице,
* содержание домашней аптечки: что опасно для детей, что может помочь при простейших травмах,
* негативное значение вредных привычек и нездорового образа жизни,
* причины возникновения конфликтов,
* значение положительных и отрицательных эмоций человека,
* способы избегания негативных ситуаций.

*Учащиеся научатся:*

* использовать в своей речи вежливые слова,
* соблюдать правила поведения в школе, дома, на улице, на природе, в транспорте, на дороге,
* слушать и слышать учителя и одноклассников,
* взаимодействовать с одноклассниками в работе или игре, выполнять различные роли (лидера, исполнителя),
* выражать свои мысли и доводить их до собеседника,
* оформлятьсвои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста).

*Учащиеся получат возможность:*

* узнать о внешности и чертах характера людей;
* больше узнать о культуре питания и ЗОЖ;
* 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.

**Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности «Полезные привычки»**

Спецификой курса является формирование навыков здорового образа жизни, первичная профилактика вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики), формирование правильного поведения в обществе. Программа основывается на принципах превентивного (профилактического) обучения, которое включает в себя:

* сочетание знаний и навыков ответственного поведения в отношении здоровья с формированием здоровых установок и привычек;
* формирование положительного образа «Я» ребенка;
* навыков принятия ответственного поведения, ответственных решений и эффективного общения;
* навыков сопротивления давлению средств массовой информации и сверстников;
* формирование таких духовно-нравственных ориентиров, которые сводят риск приобщения к вредным привычкам к минимуму.

**Разделы:**

1. Полезные привычки – 8 ч.
2. Мой характер – 9 ч.
3. Учимся общаться – 16 ч.

**Подведение итогов года – 1 ч.**

**Формы организации внеурочной деятельности:**

* беседа,
* коллективная творческая деятельность,
* индивидуальные и коллективные проекты,
* экскурсии,
* викторины,
* просмотр видеороликов, прослушивание аудиозаписей (притчи, сказки, стихи и т.д.),
* дискуссии,
* ролевые игры,
* психогимнастические упражнения.

**Виды деятельности:**

* развитие навыков дискуссионного общения,
* игровая деятельности,
* художественная деятельность (рисование, сочинение сказок, рассказов),
* работа с разными источниками информации.

**Раздел 3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Полезные привычки»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| **Раздел 1. Полезные привычки** | | |
| 1 | Вводный урок. Что такое полезные привычки. | 1 |
| 2 | Тестирование. Исследование уровня информированности о полезных привычках и ЗОЖ | 1 |
| 3 | Правильное питание – залог здоровья | 1 |
| 4 | О вреде курения и алкоголя | 1 |
| 5 | Почему важно вести здоровый образ жизни | 1 |
| 6 | Опасности вокруг нас. Часть 1 | 1 |
| 7 | Опасности вокруг нас. Часть 2 | 1 |
| 8 | Здоровый человек – здоровая планета | 1 |
| **Раздел 2. Мой характер** | | |
| 9 | Мой характер. Тестирование | 1 |
| 10 | Мой характер. Изучения типов характеров | 1 |
| 11 | Внешние качества людей. Тренинги | 1 |
| 12 | Внутренние качества людей. Тренинги | 1 |
| 13 | Что такое «Самооценка»? | 1 |
| 14 | Диагностирование учащихся. Исследование уровня самооценки | 1 |
| 15 | Учусь оценивать себя. Тренинги | 1 |
| 16 | Что важно в нашей жизни. Нравственность | 1 |
| 17 | Диагностирование учащихся. Исследование ценностных ориентаций | 1 |
| **Раздел 3. Учимся общаться** | | |
| 18 | Учусь взаимодействовать. Роль уважительных отношений во взаимодействии. | 1 |
| 19 | Учусь взаимодействовать. «Относись к людям так, как ты хочешь, чтоб относились к тебе» | 1 |
| 20 | Навыки общения | 1 |
| 21 | Учимся общаться. Тренинги | 1 |
| 22 | Учимся взаимодействовать. Тренинги | 1 |
| 23 | Стресс и его последствия | 1 |
| 24 | Как управлять своими эмоциями. Тренинги | 1 |
| 25 | Диагностирование учащихся. Исследование эмоционального возбуждения | 1 |
| 26 | Учусь настаивать на своем. Неагрессивное отстаивание своей позиции. | 1 |
| 27 | Учусь настаивать на своем. Тренинги | 1 |
| 28 | Я становлюсь увереннее. Причины неуверенности в себе. | 1 |
| 29 | Я становлюсь увереннее. Способы преодоления неуверенности в поведении. | 1 |
| 30 | Когда на меня оказывают давление. | 1 |
| 31 | Зачем быть вежливым? | 1 |
| 32 | Понятие «терпения». Как справляться со своими эмоциями | 1 |
| 33 | Итоговое занятие. Игра " Пойми меня" | 1 |
| 34 | **Подведение итогов года** | 1 |
|  | **Итого** | **34** |