**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

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

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Полезные привычки»**

**(направление: спортивно-оздоровительное)**

**1Д класс**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Составитель: учитель Сандул Олеся Александровна**

**п.Коноша**

**2019**

**Раздел 1. Планируемые предметные результаты изучения программы внеурочной деятельности «Полезные привычки-1»**

К концу 1-го класса у учащихся должны быть сформированы следующие представления.

*Учащиеся должны знать:*

* части своего тела и их функции,
* что человек узнает мир с помощью органов чувств,
* гигиенические требования,
* культуру питания,
* полезные привычки,
* коллективные игры.

*Учащиеся научатся:*

* использовать в своей речи вежливые слова,
* соблюдать правила поведения в школе,
* слушать и слышать учителя и одноклассников,
* взаимодействовать с одноклассниками в работе или игре,
* принимать участие в организации подвижных игр,
* выполнять под контролем учителя гимнастику,
* выполнять правила поведения в школе, общественном месте, на улице, в столовой,
* выражать свои мысли и доводить их до собеседника.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* обладать навыками самоконтроля.
* организовывать коллективные игры в компании своих одноклассников,
* понимать чувства близких людей,
* навыкам общения и совместного обучения,
* определять связь поступков и решений, объяснять шаги принятых решений

**Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности «Полезные привычки-1»**

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.

**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 1. Положительный образ «Я» (5 ч.)**

*Я – неповторимый человек.* Дать обоснование понятий «человек», «личность». Показать и доказать неповторимость каждого человека.

*Как я выгляжу.* Дать объяснение понятия «внешний вид», объяснить значение внешнего вида для человека. Показать необходимость бережного отношения к своим вещам и умения поддерживать порядок на рабочем месте. Отличие поведения мальчиков и девочек.

*Я умею владеть собой.* Научить умению расслабляться, переключать внимание. Развитие памяти, внимательности, воображения.

*Уважение и самоуважение.* Познакомить с понятиями «уважение» и «самоуважения». Объяснить их значимость.

**Раздел 2. Общение (8 ч.)**

*Я и моя семья.* Показать ценность семьи. Объяснить понятия «родители», «уважение к родителям». Показать, почему важно проявлять заботу и внимание к родителям.

*Наш класс.* Укрепить отношения в классе. Объяснить важность классной дружбы, необходимость вежливого общения и взаимопомощи в классе.

*Учимся общаться.* Дать объяснение понятий «диалог», «общение». Познакомить с правилами поведения и общения в обществе, среди сверстников и со взрослыми.

*Обязанности в школе и дома*. Объяснить понятие «обязанность». Показать важность выполнения своих обязанностей в школе и дома.

*Братья наши меньшие*. Обсудить правила общения с животными. Развивать уважение и стремление заботиться о животных.

**Раздел 3. Привычки (8 ч.)**

*Вредные и полезные привычки.* Рассказать, в чем отличие.

*Курение.* Вред курения.

*Алкоголь и дети.* Влияние алкоголя. Семейные праздники и алкоголь. Сверстники и алкоголь.

*Влияние окружающих.* Учимся сопротивляться давлению и подавать

пример.

*Полезные привычки.* Примеры.

**Раздел 4. Твое здоровье (6 ч.)**

*Ты и твое здоровье.* Объяснить понятия «здоровье», «режим дня», «личная гигиена». Советы Айболита.

*Спорт и школьник.* Объяснить важность занятий спортом. Познакомить со спортивной жизнью школы.

*Здоровый образ жизни.*

**Раздел 5. Правила этики (6 ч.)**

*Школьный этикет*. Вспомнить и закрепить правила поведения в школе, правила общения с учителями.

*Праздничный этикет*. Объяснить понятия «праздник», «эмоции». Познакомить с правилами поведения на праздниках, с правилами дарения подарков.

*Учимся общаться.* Дать объяснение понятиям «диалог», «общение». Познакомить с правилами этикета в общении со взрослыми и сверстниками.

*Добро и зло*. Объяснить, что такое «добро» и «зло». Сказочные «добро» и «зло».

*Богатство человека*. Объяснить понятие «богатство». Рассказать, в чем состоит богатство человека. Указать важность сострадания и помощи окружающим.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| **Положительный образ «Я» (5 ч.)** | | |
| 1 | Я – неповторимый человек | 1 |
| 2 | Как я выгляжу | 1 |
| 3 | Я умею владеть собой | 2 |
| 4 | Уважение и самоуважение | 1 |
| **Общение (8 ч.)** | | |
| 5 | Я и моя семья | 2 |
| 6 | Наш класс | 2 |
| 7 | Учимся общаться | 1 |
| 8 | Обязанности в школе и дома | 2 |
| 9 | Братья наши меньшие | 1 |
| **Привычки (8 ч.)** | | |
| 10 | Вредные и полезные привычки | 2 |
| 11 | Курение | 1 |
| 12 | Алкоголь и дети | 1 |
| 13 | Влияние окружающих | 2 |
| 14 | Полезные привычки | 2 |
| **Твоё здоровье (6 ч.)** | | |
| 15 | Ты и твое здоровье | 2 |
| 16 | Спорт и школьник | 2 |
| 17 | Здоровый образ жизни | 2 |
| **Правила этикета (6 ч.)** | | |
| 18 | Школьный этикет | 1 |
| 19 | Праздничный этикет | 1 |
| 20 | Учимся общаться | 2 |
| 21 | Добро и зло | 1 |
| 22 | Богатство человека | 1 |
|  | **Итого** | **33** |