

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение
средняя общеобразовательная школа пгт Лальск
Лузского муниципального округа Кировской области

Утверждаю:
Директор
МОКУ СОШ пгт Лальск
Лузского муниципального округа
Кировской области

А.А.Зарубин
Приказ № 03-22/21
От 03.07.2023г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
кружка «**Расту здоровым**»
1 класс
на 2023-2024 уч.г.
Возраст детей 7-8 лет, срок реализации – 1 год

Автор-составитель: С.Н.Гондюхина,
учитель начальных классов
I квалификационной категории

Лальск

2023г

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Расту здоровым» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основе авторской программы Т.Б. Гречаная, Л.Ю. Иванова, Л.С. Колесова. Под редакцией О.Л.Романовой. Издание 3-е, Москва, 2000г.

Цель программы: создание условий для овладения обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирования здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний обучающихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.
- Учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.
- Учить детей эффективно общаться.
- Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.
- Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения обучающихся начальной школы к табаку и алкоголю.

Методы организации деятельности

- ✓ Кооперативное обучение – это метод, когда в небольших группах (от 2 до 8 человек) ученики взаимодействуют, решая общую задачу.
- ✓ Мозговой штурм используется для стимуляции высказывания детей по теме или вопросу.
- ✓ Упражнения-энергизаторы или подвижные физические групповые игры, оживляющие активность группы.

Формы организации деятельности

- ✓ Групповая дискуссия – это способ организации совместной деятельности учеников с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе обучения.

- ✓ Рольное моделирование осуществляется в форме драматических представлений, ролевых игр, передач, телевизионных шоу и др. в этих видах деятельности дети тренируют социально желательное поведение под руководством учителя.

Общая характеристика курса

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.

Превентивное обучение служит средством для сокращения спроса.

- Превентивное обучение является одной из составляющих образования в области охраны здоровья. “Здоровье - состояние полного физического, умственного и социального благополучия человека, а не только отсутствие заболевания или немоци”.
- Двумя неотрывными элементами школьного образования в области охраны здоровья являются обучение и воспитание. Воспитание детей в области охраны здоровья - это формирование навыков ответственного поведения и формирование здоровых установок или развитие личностной и социальной компетенции.

Превентивное обучение направлено на снижение вероятности приобщения и основано на следующих научно установленных закономерностях:

- Вероятность приобщения снижается, если ученики критически относятся к своему поведению, обучены рефлексии и самоанализу.
- Вероятность приобщения снижается, если поощряется вера в свои силы, признается уникальность каждого ученика.

- Вероятность приобщения снижается, если учащиеся умеют распознавать опасные ситуации, принимать рациональные решения, находить альтернативные, употреблению табака и алкоголя, модели поведения.
- Вероятность приобщения снижается, если дети обучены распознаванию ситуации группового давления и располагают навыками сопротивлению давлению.

Личностные, метапредметные результаты освоения конкретного учебного курса

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Уровни воспитательных результатов ВУД

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трем уровням.

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

На данном уровне ребёнок осуществляет защиту проекта.

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

На данном уровне организуется дискуссия между детьми (параллельными классами) по теме: «Полезные привычки»

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно *становится* (а не просто *узнаёт о том, как стать*) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

На данном уровне проводятся проблемно-ценностные дискуссии с участием внешних экспертов;

Содержание курса

Занятия по курсу «Расту здоровым» проводятся раз в неделю.

1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа.

Программа разделена на 4 блока.

1 блок. «Я».

2 блок. «Я и другие».

3 блок. «Формы неагрессивного противодействия чужому давлению».

4 блок. «Информация о ПАВ»

1 класс

1 блок

Положительное отношение к себе – важное условие полноценного развития личности ребёнка. Для его формирования детям необходимо ощущать собственную значимость в глазах других людей. Признание ценности ребёнка выражается в родительской любви, внимании, заботе и уважении его достоинства окружающими. Формированию положительного отношения ребёнка к себе и другим способствует осознание неповторимости, уникальности себя и окружающих.

Ребёнок приобщается к культурным ценностям через семью, являющуюся носителем национальных традиций общества. Каждая национальная культура уникальна и вносит вклад в мировую культуру. Формирование у детей чувства гордости за свою культуру, знание культурных традиций здорового образа жизни важно для становления личности.

2 блок

Учёные различают чувства и эмоции. Чувства меньше зависят от ситуации и более продолжительны, чем эмоции. Умение распознавать эмоции и чувства окружающих и правильно выражать свои повышает социальную компетентность детей. Для простоты на занятии используется один термин – чувства.

3 блок

Обучение детей навыкам принятия решений – одна из главных задач превентивного обучения. Приобретая навык, ребёнок учится анализировать жизненные ситуации, предвидеть последствия своих решений, вовлекается в процесс осознанного выбора.

Отказ от употребления табака и алкоголя, умение делать здоровый выбор формируется путём привлечения внимания детей к здоровому образу жизни, признакам здорового человека, а также путём обсуждения ответственных поступков в отношении собственного здоровья.

4 блок

Дети должны понимать, что разница между лекарствами и ядами состоит в том, кто, сколько и как принимает. В зависимости от ситуации одно и то же вещество может быть лекарством или ядом. Дети не должны принимать лекарства и пробовать незнакомые вещества самостоятельно, а также брать их у незнакомых людей. Дети должны иметь информацию о пассивном курении, чтобы избегать связанных с ним ситуаций.

Содержание программы с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
1 класс

Название темы, раздела (количество часов)	Характеристика видов деятельности
<p>1.Блок. «Я» (6ч) 1. Я – неповторимый человек.(2ч) 2. Культура моей страны и я. (4ч)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - организовывать свою деятельность; - учиться эффективно общаться; - учиться делать здоровый выбор и принимать ответственные решения; - сравнивать признаки людей, находя сходства и различия; - объяснять что такое "уникальность"; - показывать связь культуры семьи с культурой народа; - высказывать свое отношение к употреблению табака и алкоголя.
<p>2.Блок. «Я и другие» (5ч) 1. Чувства (2ч) 2. О чём говорят чувства (3ч)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - привлекать внимание к факту многообразия чувств; - объяснять, что неприятных чувств можно избежать; - показывать связь чувств с желаниями, ожиданиями, последствиями поступков; - объяснять, что для преодоления неприятных чувств есть специальные приемы.
<p>3 Блок. «Формы неагрессивного противодействия чуждому давлению» (9ч). 1.Множество решений (3ч) 2. Решения и здоровье (5ч) 3.Режим дня (1ч)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - показывать связь поступков и решений; - объяснять шаги принятия решений; - показывать факторы влияющие на здоровье; - давать представление о признаках здорового человека; - объяснять понятие ответственного поведения в отношении здоровья.
<p>4 Блок. «Информация о ПАВ» (13ч) 1. Нужные и ненужные тебе</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знать о том, что лекарства могут быть вредными и полезными; - объяснять вред пассивного курения;

лекарства (3ч) 2. Дорога домой. Правила безопасности (1ч) 3. Неизвестное вещество из домашней аптечки (1ч) 4. Пассивное курение и учусь делать здоровый выбор (4ч) 5. Здоровый образ жизни (4ч)	- перечислить здоровые увлечения - показывать важность совпадения вербальных и невербальных компонентов общения для понимания сообщения; - обсуждать разные варианты решения проблемных ситуаций и их последствий; - обсуждать опасные для здоровья ситуации; - обсуждать опасные ситуации, связанные с табаком
---	--

Календарно – тематическое планирование

1 класс (33 часа, 1 час в неделю)

№	Тема	Кол-во часов	УУД	Дата
1.	Тестирование учащихся. Я – неповторимый человек.	1	Личностные: -осознание себя как индивида и одновременно как члена общества;	6.09
2.	Я – неповторимый человек. Сказка «Волшебная страна Пушистия».	1	Познавательные: - формирование представления о культуре и необходимости бережного отношения к ней;	13.09
3.	Культура моей страны и я.	1	Регулятивные: - усвоение социально - ценных поведенческих норм,	20.09
4.	Культура моей страны и я.	1	коммуникативных навыков;	27.09
5.	Культура моей страны и я.	1	Коммуникативные: - формирование навыков сотрудничества с взрослыми в различных социальных ситуациях.	4.10
6.	Культура моей страны и я.	1		11.10
7.	Чувства.	1	Личностные: -формирование у детей представления о чувствах, способы их выражения;	18.10
8.	Чувства. Выводы.	1		25.10
9.	О чём говорят чувства.	1	Познавательные: -формирование представления о чувствах человека и необходимости бережного отношения к ним;	8.11
10.	О чём говорят чувства.	1		15.11
11.	О чём говорят чувства.	1	Регулятивные: -формирование полезных привычек и понимания своих эмоций и чувств; активизация защитных сил организма обучающихся;	22.11
			Коммуникативные: - умение слушать и вступать в диалог.	
12.	Множество решений.	1	Личностные: -формирование готовности поддерживать состояние	29.11
13.	Множество решений.	1		6.12

			окружающей среды и своего здоровья;	
14.	Множество решений.	1	Познавательные:	13.12
15.	Решения и здоровье.	1	- формирование представления о ценности здоровья и	20.12
16.	Решения и здоровье.	1	необходимости бережного отношения к нему, знания правил	27.12
17.	Решения и здоровье.	1	здорового и безопасного образа жизни, готовность соблюдать эти	10.01
18.	Решения и здоровье.	1	правила.	17.01
19.	Решения и здоровье.	1	Регулятивные:	24.01
20.	Решения и здоровье. Мой режим дня. Выводы.	1	- формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье.	31.01
21.	Нужные и ненужные тебе лекарства.	1	Коммуникативные:	
22.	Нужные и ненужные тебе лекарства.	1	- участвовать в коллективном обсуждении проблем. Умение	
23.	Нужные и ненужные тебе лекарства.	1	работать в группе сверстников, вырабатывать групповое мнение.	
24.	Дорога домой. Правила безопасности.	1	Личностные:	7.02
25.	Неизвестное вещество из домашней аптечки.	1	- формирование у детей представления о негативном	14.02
26.	Пассивное курение и учусь делать здоровый выбор.	1	воздействии никотина и алкоголя, ПАВ на физическое здоровье	28.02
27.	Пассивное курение и учусь делать здоровый выбор	1	человека и его социальное благополучие;	7.03
28.	Пассивное курение и учусь делать здоровый выбор	1	Познавательные:	14.03
29.	Пассивное курение и учусь делать здоровый выбор	1	- формирования основ исследовательской деятельности и	28.03
30.	Здоровый образ жизни.	1	организации коллективной творческой деятельности.	
31.	Здоровый образ жизни. Разыгрывание сценок.	1	- формирование представления о здоровом образе жизни;	3.04
32.	Здоровый образ жизни. Практическое применение навыков.	1	Регулятивные:	10.04
33.	Здоровый образ жизни. Ситуации на улице. Тестирование учащихся.	1	-профилактика, сохранения и укрепление зрения;	17.04
			Коммуникативные:	24.04
			- формирование навыков сотрудничества с взрослыми в различных социальных ситуациях.	15.05
				22.05
				29.05

Приложение 1

Оценка эффективности обучения детей.

Для оценки эффективности дети тестируются дважды. Первый раз – до обучения, второй раз – после обучения. Результаты сравниваются. Тестирование проводится в течении урока. Вопросник для учащихся состоит из 10 картинок, изображавших здоровые и нездоровые занятия. Детям предлагалось раскрасить разными цветами здоровые и нездоровые занятия. 4 картинки из 10 посвящены соблюдению личной гигиены, остальные употреблению табака и алкоголя.

Тестирование на начало обучения (сентябрь).

Темы тестирования	Соблюдение правил личной гигиены		Отношение к табаку		Отношение к алкоголю	
	Положительное	Отрицательное	Положительное	Отрицательное	Положительное	Отрицательное
Отношение детей						
Мальчики (6 человек)						
Девочки (5 человек)						

Тестирование на конец обучения (май).

Темы тестирования	Соблюдение правил личной гигиены		Отношение к табаку		Отношение к алкоголю	
	Положительное	Отрицательное	Положительное	Отрицательное	Положительное	Отрицательное
Отношение детей						
Мальчики (6 человек)						
Девочки (5 человек)						

Проведённое тестирование должно показать изменения, которые произойдут в результате обучения.

Ожидаемые результаты.

В результате целенаправленного, организованного превентивного обучения дети будут планомерно и систематически овладевать знаниями о вреде табака, алкоголя. Превентивное, или профилактическое, обучение - это сочетание овладения детьми знаниями с формированием здоровых установок и навыков ответственного поведения в отношении здоровья. Такое обучение предполагает формирование положительного образа Я ребёнка. Ребёнок научится принимать правильные ответственные решения в данном направлении, сможет активно общаться со сверстниками. Все обученные дети будут располагать объективной информацией и лучше будут подготовлены к обсуждению вопросов, связанных с употреблением психоактивных веществ в обществе.

Список используемой литературы

1. Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки». Методические рекомендации для учителя «Полезные расчеты, или Как оценить эффективность превентивного обучения» автор О.Л. Романова.
2. Методические разработки, рекомендации программы внеурочной деятельности превентивного обучения «Я и Полезные привычки». Модули «Физическое, интеллектуальное, психоэмоциональное и социальное здоровье младших школьников»
3. Пособие для учителя «Упражнения энергизаторы». Методическое сопровождение программы внеурочной деятельности превентивного обучения «Я и Полезные привычки»;
4. Методические разработки для педагога «Родительские собрания с интерактивными формами обучения». Методическое сопровождение программы внеурочной деятельности превентивного обучения «Я и Полезные привычки»;