



Рабочая программа внеурочной деятельности «Полезные привычки» разработана для обучающихся 5 классов МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №2»

### Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Полезные привычки» составлена в соответствии с :

- требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования;
- примерной профилактической программой Т.Б. Гречаной, Л.Ю. Ивановой, Л.С., Колесовой под редакцией О.Л. Романовой, рекомендованной Министерством образования и науки РФ «Полезные привычки». Программа состоит из 17 занятий в год.

### Планируемые результаты

Работа по программе «Полезные привычки» позволит развить адаптивные возможности обучающихся посредством формирования новых социальных навыков и приобретения новых знаний

Отсутствие оценочного отношения друг к другу, использование методов обучения в группе на уроках по превентивному обучению способствует установлению положительной психологической атмосферы.

Сформируются обучающимися и будут введены в практику правила поведения, которые помогут лучше понимать себя, окружающих и анализировать свои отношения с ними.

Реализация программы «Полезные привычки» позволит приобрести школьникам дополнительный положительный социальный опыт и развить навыки, являющиеся необходимым условием улучшения собственного здоровья.

В результате освоения учебного курса будут формироваться личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия, как основа умения учиться.

**В сфере личностных универсальных учебных действий** будут формироваться внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий** учащиеся будут овладевать всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Регулятивные УУД:

- - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- - проговаривать последовательность действий на уроке;
- - учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом учебника;
- - учиться работать по предложенному учителем плану

**В сфере познавательных универсальных учебных действий** учащиеся будут учиться воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать знаково-символические средства, в том числе будут учиться действиям моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач.

Познавательные УУД:

- - ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в условных обозначениях);
- - находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- - делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты.

**В сфере коммуникативных универсальных учебных действий** дети приобретут умения

учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

Коммуникативные УУД:

- - оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- - слушать и понимать речь других;
- - договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- - учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

## **Содержание программы**

### **Вводное занятие.**

Ознакомление с содержанием курса. Проведение Пре-теста.

Положительный образ «Я». Самоуважение. Беседа о понятиях: уважение, самоуважение. Ситуации, в которых люди проявляли достойные уважения качества. Работа над текстом «В школу на санках». Назвать свои положительные качества. Работа в парах. Составление объявления в школьную газету. Заполнить «Дерево моих достижений», «Дерево достижений класса». Пользуясь «Шагами достижения цели», заполнить план действий «Моя цель».

### **Привычки**

Работа над понятием «привычка». Идентификация полезных и вредных привычек. Работа с иллюстрациями. Отчёты групп, выводы. Заполнение и обсуждение «Шаги избавления от плохой привычки»

### **Общение**

Работа над развитием речи, расширением словарного запаса. Определения: «общение», «дружба». Пословицы о дружбе и друзьях. Раскрыть их смысл. Примеры дружбы из воспоминаний родителей, из художественной литературы. Игра «Светофор»

### **Дружба**

Работа в группах: выработка советов по улучшению дружеских отношений. Обсуждение ситуаций, объяснение причин поведения персонажей. Упражнение «Закончи предложение». Изготовление коллажа на тему «Дружба», сочинение «Мой друг». Подготовка и проведение мероприятия «Без друзей - меня чуть-чуть, а с друзьями - много». Подведение итогов, награждение.

### **Конструктивная критика**

Работа над понятиями «конструктивная критика», «разрушающая критика». Анализ ситуаций, советы детей. Выяснение смысла поговорки «С кем поведёшься - от того и наберёшься». Ответственное поведение.

### **Принятие решений**

Множество решений. Работа в группах с предметом. Выбор наиболее ценного решения. Анализ ситуаций. Чтение и обсуждение рассказа В Осеевой. Последствия совершённых поступков. Шаги принятия решений. Зависимость здоровья от принятых решений. Работа в группах: способы укрепления здоровья «Цветок здоровья».

### **Учусь сопротивляться давлению**

Анализ ситуаций. Виды давления. Инсценировки, показывающие разные виды давления. Выработка стратегии поведения в различных ситуациях. Способы сопротивления давлению.

### **Учусь говорить «нет»**

Сценки с участием учеников класса, демонстрирующие ситуации, когда отказаться необходимо. Беседа об увиденном. Важность невербального компонента общения. Ознакомление с различными формами отказа, выбор наиболее эффективных. Ролевые игры. Обсуждение.

### **Медикаменты**

Польза и вред лекарств. Яды. Просмотр диафильма « Сказка о мертвой царевне и семи богатырях». Анализ ситуаций о принятии лекарств. Способы отказа.

### **Токсические вещества**

Работа над понятием «токсические вещества». Анализ ситуаций. Виды давления. Способы отказа от давления.

### **Курение**

Пассивное курение. Чтение и анализ рассказа (стр. 37). Правила, защищающие права некурящих. Работа в группах. Разыгрывание сценок, обсуждение. Информация о вредном влиянии табачного дыма на организм. Закрепление: работа с иллюстрациями. Последствия курения. Анализ интервью. Модель курения. Формулирование вывода. Пьеса «Случай с Папироскиным».

### **Алкоголь**

Работа с понятиями: мотив, алкоголь. Мифы и факты об алкоголе. Работа в парах с иллюстрациями комикса. Составление антиалкогольной рекламы. Алкоголь в компании. Мотивы употребления алкоголя подростками. Выявление основной идеи комикса. Причины употребления алкоголя подростками. Упражнение «Закончи предложение». Последствия принятия алкоголя.

### **Итоговое занятие**

Пост-тест.

### **Оценка эффективности результатов**

Особенностью программы является обязательная оценка эффективности превентивного обучения. Она позволяет:

- определить, на сколько выполнены поставленные цели и задачи,
- помогает учителю оглянуться назад и осмыслить свои достижения,
- проанализировать слабые и сильные стороны выполненной работы,
- осознать, как его работа повлияла на детей и проблемы школы,
- позволяет в будущем использовать имеющиеся ресурсы более эффективно.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие. Проведение Пре-теста.	0,5
	<b>Положительный образ «Я». Самоуважение</b>	<b>1,5</b>
2	Понятиях: «уважение», «самоуважение». Ситуации, в которых люди проявляли достойные уважения качества.	0,5
3	«Дерево моих достижений, «Дерево достижений класса».	0,5
4	«Шаги достижения цели», план действий «Моя цель».	0,5
	<b>Привычки</b>	<b>1,5</b>
5	Понятие «привычка». Идентификация полезных и вредных привычек.	1
6	«Шаги избавления от плохой привычки»	0,5
	<b>Общение</b>	<b>1,5</b>
7	Социометрия	0,5
8	Понятие «общение»	0,5
9	Игра «Светофор»	0,5
	<b>Дружба</b>	<b>2</b>
10	Понятие «дружба Выработка советов по улучшению дружеских отношений.	0,5
11	Изготовление коллажа на тему «Дружба»	0,5
12	«Мой друг».	0,5
13	«Без друзей - меня чуть-чуть, а с друзьями - много»	0,5
	<b>Конструктивная критика</b>	<b>0,5</b>
14	Понятия «конструктивная критика», «разрушающая критика».	0,5
	Ответственное поведение.	
	<b>Принятие решений</b>	<b>2</b>
15	Множество решений, выбор наиболее ценного.	0,5
16	Последствия совершённых поступков.	0,5
17	Шаги принятия решений. Зависимость здоровья от принятых решений.	0,5
18	Способы укрепления здоровья «Цветок здоровья».	0,5
	<b>Учусь сопротивляться давлению</b>	<b>1</b>
19	Виды давления. Анализ ситуаций.	0,5
20	Способы сопротивления давлению.	0,5
	<b>Учусь говорить «нет»</b>	
21	Ознакомление с различными формами отказа, выбор наиболее эффективных.	1
22	Рольевые игры. Обсуждение.	0,5
	<b>Медикаменты</b>	<b>0,5</b>
23	Важность невербального компонента общения.	0,5
23	Польза и вред лекарств. Яды. Анализ ситуаций о принятии лекарств.	0,5
	<b>Токсические вещества</b>	<b>0,5</b>
24	Работа над понятием «токсические вещества». Анализ ситуаций. Виды давления.	0,5
	<b>Курение</b>	<b>2</b>
25	Пассивное курение. Правила, защищающие права некурящих.	0,5
26	Модель курения. Пьеса «Случай с Папироскиным».	0,5
	<b>Алкоголь</b>	<b>2</b>
27	Мифы и факты об алкоголе. Составление антиалкогольной рекламы.	1,5
28	Алкоголь в компании. Мотивы употребления алкоголя	0,5
29	Пост-тест.	0,5
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>0,5</b>
		<b>17</b>

	<b>Медикаменты</b>	<b>0,5</b>
23	Польза и вред лекарств. Яды. Анализ ситуаций о принятии лекарств.	0,5
	<b>Токсические вещества</b>	<b>0,5</b>
24	Работа над понятием «токсические вещества». Анализ ситуаций. Виды давления. Способы отказа.	0,5
	<b>Курение</b>	<b>2</b>
25	Пассивное курение. Правила, защищающие права некурящих.	0,5
26	Модель курения. Пьеса «Случай с Папироскиным».	0,5
	<b>Алкоголь</b>	<b>2</b>
27	Мифы и факты об алкоголе. Составление антиалкогольной рекламы.	1,5
28	Алкоголь в компании. Мотивы употребления алкоголя подростками. Последствия принятия алкоголя.	0,5
29	Пост-тест.	0,5
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>0,5</b>

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**Администрация Иркутского районного муниципального образования**

**МОУ ИРМО "Хомутовская СОШ № 2"**

<b>РАССМОТРЕНО</b> Руководитель МО учителей _____ _____	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор школы _____ _____
<b>Ф.И.О.</b>	<b>Ф.И.О.</b>

<b>Протокол № ____</b> <b>от « » _____ г.</b>	<b>Приказ № ____</b> <b>от « » _____ г.</b>
--	--

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного курса внеурочной деятельности**

**«Полезные привычки»**

**для обучающихся 5 - х классов**

**Календарно-тематическое планирование по программе курса внеурочной деятельности «Развитие функциональной грамотности» 2024/2025 уч. год  
5 класс**

№	Дата	Тема	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Проведение Пре-теста. Понятия: «уважение», «самоуважение». Ситуации, в которых люди проявляли достойные уважения качества.	1
2		«Дерево моих достижений, «Дерево достижений класса». «Шаги достижения цели», план действий «Моя цель».	1
3		Понятие «привычка». Идентификация полезных и вредных привычек. «Шаги избавления от плохой привычки»	1
4		Социометрия. Понятие «общение»	1
5		Игра «Светофор». Понятие «дружба». Выработка советов по улучшению дружеских отношений.	
6		Изготовление коллажа на тему «Дружба»	
7		«Мой друг». «Без друзей - меня чуть-чуть, а с друзьями - много»	
8		Понятия «конструктивная критика», «разрушающая критика». Ответственное поведение.	1
9		Множество решений, выбор наиболее ценного. Последствия совершённых поступков.	1
10		Шаги принятия решений. Зависимость здоровья от принятых решений.	1

11		Способы укрепления здоровья «Цветок здоровья». Виды давления. Анализ ситуаций.	1
12		Способы сопротивления давлению. Ознакомление с различными формами отказа, выбор наиболее эффективных. Ролевые игры. Обсуждение.	1
13		Важность невербального компонента общения. Польза и вред лекарств. Яды. Анализ ситуаций о принятии лекарств.	1
14		Анализ ситуаций. Виды давления. Способы отказа. Пассивное курение. Правила, защищающие права некурящих. Модель курения. Пьеса «Случай с Папирскиным».	1
15		Мифы и факты об алкоголе. Составление антиалкогольной рекламы.	1
16		Алкоголь в компании. Мотивы употребления алкоголя подростками. Последствия принятия алкоголя.	1
17		Пост-тест. Итоговое занятие	1
<b>Итого:</b>			<b>17</b>

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

- Анн Л.Ф. «Психологический тренинг с подростками» - СПб.: Питер, 2009
- Александров Л. А., Александрова В. Ю. «Курение и его профилактика в школе».- М.:2006
- Березин С. В. «Психологическая коррекция в условиях межличностного конфликта подростков» - . Самара, 2005
- Казанская В.Г. «Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей». – СПб.: Питер, 2009
- Легальные и нелегальные наркотики/Под, ред. В. А. Анашева. СПб.: ИМАТОН, 2006
- Лисецкий К. С. «Психология межличностного конфликта в школьном возрасте». - Самара, 2005
- Макеева А.Г. , Лысенко И. А.» Долго ли до беды ? Педагогическая профилактика детского наркотизма».- М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000
- Пахальян В.Э. «Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст». – СПб.:Питер, 2009
- Потемкин Г. А., Моравски Я. «Спасибо, нет!» - М.: АМИТИ, 2004
- Практикум по социально-психологическому тренингу – Под. ред. Б. Д. Парыгина. СПб., 2007
- Чарлтон Э. «Основные принципы обучения здоровому образу жизни» - М., 2010
- Фалькович Т.А., Высоцкая Н.В. «Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях» - М., ВАКО, 2007
- Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами/под научн. ред. Л.М. Шипицыной. - СПб.: Речь, 2005