

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Иркутской области**  
**Комитет по образованию Усольского муниципального района**  
**МБОУ «Буретская СОШ»**

СОГЛАСОВАНО

Председатель  
методического совета



Каушева Т.В.

Протокол №10 от «28»  
июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



МБОУ «Буретская СОШ»  
Малухина Е.В.

Приказ №272 от «28»

июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ»**

**Уровень образования: начальное общее**

**Класс: 2**

Составитель:  
Чернотович И. Е.,  
учитель начальных  
классов

Д.Буреть, 2024 г

Программа превентивного курса «Полезные навыки» для обучающихся 2 класса разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Используемые методические пособия:

-Гречаная Т.Б., Иванова Л.Ю., Колесова Л.С. Полезные привычки. Пособие для учителей. (Москва),

-Гречаная Т.Б., Иванова Л.Ю., Колесова Л.С. Полезные привычки. Рабочая тетрадь-2 класс (Москва).

На изучение курса «Полезные навыки» во 2 классе по учебному плану отводится 35 часов (из расчёта 1 час в неделю, 35 учебных недель).

На изучение курса «Полезные навыки» в 2024-2025 учебном году с учетом всех праздничных дней согласно календарному учебному графику планируется 34 часа.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких, как гражданственность, здоровье, природа, экологическая культура, безопасность человека и государства. Программа направлена на развитие мотивации и готовности обучающихся повышать свою экологическую грамотность, действовать предусмотрительно, осознанно придерживаться здорового и экологически безопасного образа жизни, вести работу по экологическому просвещению, ценить природу как источник духовного развития, информации, красоты, здоровья, материального благополучия.

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни при получении начального общего образования сформирована с учетом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные экологические, социальные и экономические условия;
  - факторы риска, имеющие место в образовательных организациях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
  - чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
  - особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьезными хроническими заболеваниями) и восприятием ребенком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы).
- Результатами деятельности, обеспечивающей формирование основ сохранения и укрепление физического, психологического и социального здоровья учащихся при получении начального общего образования, являются:
- сформированность у учащихся представлений об основах экологической культуры поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
  - активизация интереса учащихся к проблемам экологии, природоохранной деятельности;
  - готовность учащихся к здоровому образу жизни (осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье, выполнение правил личной гигиены);
  - сформированность у учащихся представлений о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
  - сформированность у учащихся представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;

- рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
- снижение уровня заболеваемости детей младшего школьного возраста;
- сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- сформированность у учащихся негативного отношения к факторам риска здоровья (умение противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотики и другие психоактивные вещества);
- сформированность у учащихся познавательного интереса и бережного отношения к природе;
- сформированность у учащихся основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, выбирать адекватные средства и приемы при выполнении заданий с учетом представлений о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- сформированность у учащихся знаний правил дорожного движения и навыков безопасного поведения на транспорте.

### **Формирование универсальных учебных действий**

**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.

**Метапредметные результаты:**

**регулятивные** – планировать собственную деятельность, анализировать и объективно оценивать свои поступки и слова, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

**познавательные** – ориентироваться в своей системе знаний, самостоятельно определять, какая информация нужна для решения жизненных задач, отбирать источники информации среди предложенных, перерабатывать полученную информацию, делать выводы на основе обобщения знаний;

**коммуникативные** – доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновать, приводя аргументы, слушать других, быть готовым изменить свою точку зрения.

**Предметные результаты:**

после завершения курса обучающиеся смогут объяснить в доступной для них форме вред курения, смогут отказаться от вредной привычки сами и повлиять на выбор сверстников. Используя компьютер, смогут подготовить презентацию или небольшой доклад о вреде курения, о пользе здорового образа жизни, о приоритетном значении спорта в жизни каждого человека.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА**

Курс внеурочной деятельности содержит четыре раздела: “Положительный образ Я”, “Общение”, “Принятие решений”, “Информация о табаке и алкоголе”.

### **Положительный образ Я**

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.

Дети должны знать:

полезные для здоровья поступки;

вредные для здоровья поступки;

знать самого себя и свои возможности;

шаги принятия решений.

Дети должны уметь:  
критически относиться к употреблению табака и алкоголя;  
избегать неприятных чувств;  
делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения.

### **Общение**

Вкусы и увлечения. Учусь находить новых друзей и интересные занятия. О чем говорят выразительные движения? Учусь понимать людей. Опасные и безопасные ситуации. Учусь принимать решения в опасных ситуациях. Реклама табака и алкоголя. Правда об алкоголе.

Дети должны знать:  
полезные для здоровья занятия;  
выразительные движения;  
шаги принятия решений;  
какие вредные для здоровья вещества содержатся в алкогольных напитках.

Дети должны уметь:  
принимать решения в опасных ситуациях;  
отказать человеку, предлагающему попробовать спиртные напитки;  
находить друзей по интересам.

### **Принятие решений**

Мой характер. Учусь оценивать сам себя. Учусь взаимодействовать. Учусь настаивать на своем. Я становлюсь увереннее. Когда на меня оказывают давление. Курение .

Дети должны знать:  
черты характера людей;  
причины неуверенности в себе;  
о вредном влиянии курения для здоровья;  
интересные и безопасные способы времяпровождения;  
последствия курения.

Дети должны уметь:  
оценивать себя;  
неагрессивно отстаивать свои позиции;  
отказать в ситуации давления;  
самостоятельно принимать решения в ситуации давления.

### **Информация о табаке и алкоголе**

Самоуважение. Привычки. Дружба. Учусь сопротивляться давлению. Учусь говорить “нет”. И снова алкоголь. Алкоголь в компании.

Дети должны знать:  
качества, достойные уважения;  
привычки, укрепляющие здоровье;  
важные для дружбы качества;  
виды давления;  
формы отказа от табака и алкоголя;  
последствия употребления табака и алкоголя.

Дети должны уметь:  
проявлять дружбу;  
сопротивляться давлению;  
говорить “нет” в опасных ситуациях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание занятия	Часы учебного времени
1	Я - неповторимый человек	1
2	Культура моей страны и Я	1
3	О чем говорят чувства	1
4	Множество решений	1
5	Решения и здоровье	1
6	Нужные и ненужные тебе лекарства	1
7	Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор	1
8	Вкусы и увлечения	1
9	Учусь находить новых друзей и интересные занятия	1
10	О чем говорят выразительные движения	1
11	Учусь понимать людей	1
12	Опасные и безопасные ситуации	1
13	Учусь принимать решения в опасных ситуациях	1
14	Реклама табака и алкоголя	1
15	Правда об алкоголе	1
16	Мой характер	1
17	Учусь оценивать себя	1
18	Учусь настаивать на своем	1
19	Я становлюсь увереннее	1
20	Когда на меня оказывают давление	1
21	О злых чародеях Алкоголе и Никотине	1
22	Как работает наш организм	1
23	Самоуважение	1
24	Привычки	1
25	Как работает наш организм	1
26	Законы питания	1
27	Таинственный незнакомец	1
28	Что такое интонация	1
29	Как научиться преодолевать трудности вместе	1
30	Алкоголь в компании	1
31	Учусь сопротивляться давлению	1
32	Учусь говорить "Нет"	1
33	И снова алкоголь. Алкоголь в компании	1
34	Повторительно-обобщающее занятие	1