

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Курской области

Комитет образования города Курска

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 15»

ПРИНЯТА

педагогическим советом МБОУ

«Средняя общеобразовательная

школа №15»

протокол № 8 от «23» мая 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 170 от «23» мая 2025 г.

Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №15»

Т.В. Шевелева Т.В. Шевелева



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Мир, в котором мы живем. Полезные привычки»**

в 7 классах
(ФГОС ООО)

Курск-2025

1. Пояснительная записка.

Введение федеральных государственных образовательных стандартов требует развития новых методов и форм образования, педагогических технологий, имеющих дело с индивидуальным развитием личности, ее творческой инициативы, с формированием навыка самостоятельного движения в информационных полях, универсального умения ставить и решать задачи для разрешения возникающих в жизни проблем в профессиональной деятельности, в самоопределении.

Реализация программы «Мир, в котором мы живем. Полезные привычки» направлена на создание условий для становления гражданской идентичности личности, для проявления потребности в социальной активности детей и их творческом самовыражении. В процессе работы формируются такие личностные характеристики как любознательность, целеустремленность, способность к организации собственной деятельности, к взаимодействию с другими детьми, стремление делать полезные дела, ответственность, доброжелательность, развивается чувство эмпатии.

Актуальность программы состоит также в том, что дети получают ценный опыт общественного действия, удовлетворяют свои духовные, познавательные, творческие, социальные потребности. Используя разные виды деятельности, инициированные педагогом и предложенные самими учениками, обучающиеся не только формируют компетентности в различных областях знания, но и самостоятельно создают продукт, имеющий значимость для других.

Превентивное обучение особенно важно для детей среднего школьного возраста.

Во-первых, потому что профилактика намного эффективнее среди тех, кто еще не употребляет ПАВ.

Во-вторых, приобщение к любым ПАВ начинается с алкоголя и табака. Предупреждение их употребления способствует предупреждению употребления ПАВ вообще.

- 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 немощи.

- 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.

«Мир, в котором мы живем. Полезные привычки» создавались в помощь классным руководителям. Они предназначены для того, чтобы дать учителям в руки научнообоснованные и простые в использовании практические материалы для обучения детей в области охраны здоровья.

Таким образом, программа «Мир, в котором мы живем. Полезные привычки» очень актуальна в современных условиях воспитания и развития здоровых, полноценных граждан нашего общества.

Цель программы «Мир, в котором мы живем. Полезные привычки» - овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других ПАВ.

Задачи:

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний учащегося путем обсуждения проблем, связанных с алкоголем и курением.

- Учить детей понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.

- Учить детей эффективно общаться.

- Помочь школе и родителям в предупреждениях приобщения учащихся начальной школы к табаку и алкоголю.

Воспитательное значение - воспитывать у детей сознательное отношение к сохранению своего здоровья, желания быть здоровым, противостояние отрицательному влиянию со стороны окружающих.

Просветительное значение - расширять кругозор детей в отношении полезных привычек, положительно влияющих на здоровье детей, вредных привычек, разрушающих здоровье, эффективных форм и методов сохранения здоровья.

Профилактическое значение - 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

Основные виды деятельности учащихся: - дискуссионное общение; беседа; игра

Каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

□ организация подвижных игр;
выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Программа «Мир, в котором мы живем. Полезные привычки» рассчитана на учащихся 7-х классов, занятия проводятся 1 раз в неделю.

2. Содержание программы.

Раздел 1.

Привычки. Мои внутренние «кентавры».

Термин «полезная привычка». Влияние полезных привычек на здоровье человека.

Раздел 2.

Что такое психоактивное вещество?

Влияние ПАВ на здоровье человека

Кто и почему употребляют психоактивные вещества?

Ингалянты. Курение. Курить – здоровью вредить.

Как противостоять первичному влечению к табакокурению.

Алкоголь в компании.

Раздел 3.

Моё здоровье – моё богатство.

Раздел 4.

Безопасность и медиабезопасность.

Хобби. Увлечение. Коллекционирование.

Молодёжные субкультуры.

Раздел 5.

Чужое имущество. Ответственность за нанесение вреда чужому имуществу.

Давление, влияние, ситуации.

Виды давления. Способы противостояния внешнему негативному давлению.

Учусь сопротивляться внешнему негативному давлению.

Я становлюсь увереннее.
Конфликты и пути их разрешения.
Компромисс.
Безобидны ли драки?!
Ответственность.
Экстремизм.
Терроризм. Ответственность.
Расту законопослушным.
Раздел 6.
Службы срочной помощи.

3. Планируемые результаты освоения программы

Программа разработана:

- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

На основании:

1. Большенков В. —Тропа здоровья», журнал —Начальная школа», 1990, №5
2. Бурмистрова Н. —Для укрепления здоровья первоклассников», журнал —Начальная школа», 1996, №7
3. Захарова Л. —Учимся любить природу», журнал —Начальная школа», 1997, № 7
4. Исаева С. —Физкультурные минутки в начальной школе», Москва, —Айрис -дидактика», 2003 г.
5. Ковалько В. —Здоровьесберегающие технологии. 1-4 классы», Москва, —ВАКО», 2004 г.
6. Корякина Л. —Весёлые физкультурные минутки», журнал —Начальная школа», 1996, №5
7. Михайлова З. —Игровые и занимательные задачи для школьников», Москва, —Просвещение», 1990г.
8. Похлебин В. —Звонок на урок здоровья», журнал —Начальная школа», 1996, № 11
9. Рост Т. —Я здоровье берегу - сам себе я помогу», журнал —Начальная школа», 1995, № 7
10. Тверская С. —Вставки о здоровье на уроках в начальной школе», журнал —Начальная школа», 1996, №11
11. Юранева Л. —Если волнует здоровье детей», журнал —Начальная школа», 1996, № 11
12. Романова О.Л. Этиология зависимостей от психоактивных веществ у подростков и теоретические основы их первичной профилактики: Обзор зарубежной литературы, Вопросы наркологии, 3, 1996,97-108.

Материалы для родителей содержат краткую информацию по предупреждению употребления табака, алкоголя и других ПАВ со стороны родителей. Они дополняют и развивают знания и навыки, формируемые учителем на уроках.

Методические рекомендации «Полезные расчеты» включают все необходимые сведения и вопросники для проведения опроса учащихся.

В результате усвоения программы учащиеся научатся:

□ выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня; осуществлять активную оздоровительную деятельность; формировать своё здоровье.

Учащиеся получают представление:

□ о факторах, влияющих на здоровье человека;
□ о причинах некоторых заболеваний;
□ о способах сопротивления негативному влиянию и вовлечению к пагубным привычкам; о влиянии полезных привычек на физическое состояние и укрепление здоровья человека; об ответственности за совершение необдуманных поступков и их последствий.

На уровне личностных результатов:

- ориентацию в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- законопослушность;
- *устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.*

На уровне метапредметных результатов:

Регулятивные:

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

➤ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане.

Познавательные:

➤ строить сообщения в устной и письменной форме;

➤ устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

➤ ориентироваться на разнообразие способов решения задач и принятия решений;

➤ осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.

Коммуникативные:

➤ адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач.

➤ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

➤ уметь формулировать собственное мнение и позицию;

➤ договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; Таким образом, в результате изучения курса «Мир, в котором мы живем. Полезные привычки» способствует формированию у учащихся мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания и обеспечению физического и психического саморазвития, формирование у детей мотивационной сферы безопасной жизни, здорового образа жизни, физического воспитания, законопослушного поведения;

➤ обеспечение физического и психического саморазвития.

4. Тематическое планирование программы «Мир, в котором мы живем. Полезные привычки», 7 класс, 34 часа

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Формы проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Полезные привычки	3	Беседа, лекция, викторина, диспут, дискуссия, тестирование	https://урок.рф/library/klassnij_chas_o_horoshih_i_plohih_privichkah_053759.html
2.	Влияние ПАВ на здоровье человека	5	Беседа, лекция, викторина, диспут, дискуссия, тестирование	https://урок.рф/library/klassnij_chas_o_horoshih_i_plohih_privichkah_053759.html
3	Мое здоровье	6	Беседа, лекция, викторина, диспут, дискуссия, тестирование	https://урок.рф/library/klassnij_chas_o_horoshih_i_plohih_privichkah_053759.html
4	Безопасность. Увлечения	5	Беседа, лекция, викторина, диспут, дискуссия, тестирование	https://урок.рф/library/klassnij_chas_o_horoshih_i_plohih_privichkah_053759.html
5	Расту законопослушным гражданином	14	Беседа, лекция, викторина, диспут, дискуссия, тестирование	https://урок.рф/library/klassnij_chas_o_horoshih_i_plohih_privichkah_053759.html
6	Службы срочной помощи.	1	Беседа, лекция, викторина, диспут, дискуссия, тестирование	https://урок.рф/library/klassnij_chas_o_horoshih_i_plohih_privichkah_053759.html

**Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной
деятельности**

«Мир, в котором мы живем. Полезные привычки» 7 класс

№	Тема занятия	Планируемые результаты	Кол-во часов	Дата
Раздел 1.				
1-2	Привычки. Мои внутренние «кентавры».	Л.: формировать <i>устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.</i> К.: учить договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	2	
3	Термин «полезная привычка». Влияние полезных привычек на здоровье человека.	Л.: формировать знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение. К.: учить адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание.	1	
Раздел 2.				
4-5	Что такое психоактивное вещество?	Л.: формировать установку на здоровый образ жизни. К.: учить договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	2	
6-7	Влияние ПАВ на здоровье человека	Л.: формировать ориентацию в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей. К.: учить адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач.	2	
8	Кто и почему употребляют психоактивные вещества?	Л.: формировать ориентацию в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей. К.: учить формулировать собственное мнение и позицию.	1	
Раздел 3.				
9	Ингалянты. Курение. Курить – здоровью вредить.	Л.: формировать ориентацию в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей. П.: учить устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.	1	
10	Как противостоять	Л.: формировать развитие этических чувств — стыда, вины, совести как	1	

	первичному влечению к табакокурению.	регуляторов морального поведения. Р.: адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. К.: учить договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.		
11 - 12	Влияние алкоголя на здоровье человека	Л.: формировать знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение. К.: учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	2	
13	Моё здоровье – моё богатство.	Л.: формировать установку на здоровый образ жизни. К.: учить договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	1	
14	Я здоровый, уверенный человек	Л.: формировать установку на здоровый образ жизни. К.: учить договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	1	
Раздел 4.				
15 - 16	Медиабезопасность.	Л.: формировать знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение. Р.: учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.	2	
17	Хобби. Увлечение. Коллекционирование	Л.: формировать <i>устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.</i> К.: учить договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	1	
18 - 19	Молодёжные субкультуры.	Л.: формировать развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения. Р.: адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. К.: учить договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	2	
Раздел 5.				
20	Вандализм.	Л.: формировать развитие этических чувств	2	

- 21	Шалость. Злонамеренный поступок	— стыда, вины, совести как регуляторов законопослушного поведения. Р.: адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. К.: учить договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.		
22	Чужое имущество. Ответственность за нанесение вреда чужому имуществу.	Л.: формировать знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение по закону. К.: учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	1	
23	Давление, влияние, ситуации.	Л.: формировать эмпатию как понимание чувств других людей и сопереживание им. П.: учить осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.	1	
24	Виды давления. Способы противостояния внешнему негативному давлению.	Л.: формировать ориентацию в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей. К.: учить адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач.	1	
25	Учусть сопротивляться внешнему негативному давлению.	К.: учить адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач.	1	
26	Я становлюсь увереннее.	Л.: формировать ориентацию в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей. К.: учить адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач.	1	
27 - 28	Конфликты и пути их разрешения. Компромисс.	Л.: формировать эмпатию как понимание чувств других людей и сопереживание им. П.: учить осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.	2	
29	Безобидны ли драки?! Ответственность.	Л.: формировать знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение по закону. К.: учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	1	

30 - 31	Экстремизм. Терроризм. Ответственность.	Л.: формировать знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение по закону. К.: учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	2	
32	Расту законопослушным.	Л.: формировать знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение. К.: учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	1	
Раздел 6.				
33 - 34	Службы срочной помощи.	Ориентироваться в системе служб помощи	2	

**Приложение к рабочей
программе курса
внеурочной деятельности
«Мир, в котором мы живем.
Полезные привычки»
Приказ №170 от 23.05.2025**

**Формы учета рабочей программы воспитания в рабочей
программе курса внеурочной деятельности «Мир, в котором мы живем.
Полезные привычки»**

В воспитательном процессе в средней школе основными средствами воспитания являются: познание, предметно-практическая и трудовая деятельность, развитие духовной культуры. Существующие в воспитании факторы прямого влияния (семья, школа, компания сверстников) и непрямого влияния (планета, государство, система образования, культура) ставят перед педагогом задачи: способствовать развитию организма ребёнка (физическое развитие), индивидуальности (индивидуальное развитие) и личности (развитие личности).

Превентивное обучение особенно важно для детей среднего школьного возраста.

Во-первых, потому что профилактика наркотиков эффективнее среди тех, кто еще не употребляет ПАВ.

Во-вторых, приобщение к любым ПАВ начинается с алкоголя и табака. Предупреждение их употребления способствует предупреждению употребления ПАВ вообще.

- 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 немоции.

- 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.

Реализация воспитательного потенциала курса внеурочной деятельности «Мир, в котором мы живем. Полезные привычки» через урочную систему обучения и воспитания

7 класс

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Воспитательный потенциал занятия
1.	Полезные привычки	3	Формировать устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям. Формировать знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.
2.	Влияние ПАВ на здоровье человека	5	Формировать установку на здоровый образ жизни. нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей. Формировать ориентацию в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей.
3	Мое здоровье	6	Формировать ориентацию в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей. Формировать развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов

			<p>морального поведения.</p> <p>Формировать знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.</p> <p>Формировать установку на здоровый образ жизни.</p>
4	Безопасность. Увлечения	5	<p>Формировать устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.</p> <p>Формировать развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.</p>
5	Расту законопослушным гражданином	14	<p>Формировать развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов законопослушного поведения.</p> <p>формировать знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение по закону.</p> <p>Формировать эмпатию как понимание чувств других людей и сопереживание им.</p> <p>Формировать ориентацию в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей.</p> <p>Формировать знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.</p>
6	Службы срочной помощи.	1	<p>Формировать ориентацию в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей.</p>