

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Средняя общеобразовательная школа № 1
им. Б.Н.Куликова г. Семикаракорска »

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета
Протокол педсовета
От 28.08. 2023 № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №1



Андреева Ю.Е.
30.08.2023 № 477

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Название курса: **«Основы самопознания»**
Классы: **4 в, г**
Учитель: **Матусевич Светлана Александровна**
Количество часов: **33 ч**

г. Семикаракорск
2023 г.

Пояснительная записка

Цели и задачи курса:

Рабочая программа по курсу дополнительного образования «Основы самопознания» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и курса «Начала этики» (1-4 класс) Селевко Г.К., Курзина Т.Н.

«Основы самопознания» - это пропедевтическая ступень к систематическому изучению основ самосовершенствования личности. Он раскрывает учащимся значение и сущность этики поведения, основных нравственных понятий, формирует начальные критерии нравственной оценки ребенком себя и других, дает примеры и образцы для подражания, обеспечивая необходимые предпосылки управления своим поведением, способствуют формированию осмысленных самостоятельных действий и поступков.

В действиях и поступках ребенка формируется осознанность, произвольность, что выражается в умениях организовать, планировать свою деятельность, подчиняя её намеченной цели.

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах;
- рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности;
- основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения; потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Описание места курса в учебном плане

Согласно учебному плану, всего на изучение курса «Основы самопознания» в четвёртом классе отводится 34 часа. (1 ч в неделю, 34 учебные недели).

Фактически – 33 ч, согласно календарному плану МБОУ СОШ №1

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Основы самопознания» является формирование следующих умений:

Определять и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Планируемым результатом данной воспитательной программы

является постоянное участие родителей в учебно-воспитательном процессе; осознание норм социального поведения; снижение уровня конфликтности, агрессивности и правонарушений школьников; улучшение состояния здоровья детей; повышение мотивации к обучению; формирование у детей навыков самостоятельности: самоанализа, самооценки, самоуправления. Это необходимо учащимся при переходе в среднее образовательное звено. Они должны уметь анализировать свою деятельность, не бояться принимать самостоятельно решение, уметь отвечать за свои поступки, передавать свой опыт своим сверстникам.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание курса

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Основы самопознания» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Программа состоит из 7 разделов:

- **«Мы и в школе»:** личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма, социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении;
- **«Питание и здоровье»:** основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- **«Моё здоровье в моих руках»:** влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- **«Чтоб забыть про докторов»:** гигиена одежды, правила хорошего тона;
- **«Я и моё ближайшее окружение»:** развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- **«Основы безопасности»:** первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Основные моменты деятельности классного руководителя в данном направлении:

1. Сотрудничество с медицинским персоналом школы с целью изучения состояния физического здоровья учащихся класса.
2. Сотрудничество с родителями учащихся и учителем-предметником в рамках обозначенной проблемы.
3. Сотрудничество с психологической службой школы с целью формирования у учащихся умений саморегуляции и самовоспитания.
4. Организация и проведение внутриклассных мероприятий, формирующих правильное отношение учащихся к занятиям физкультурой и спортом.
5. Формирование собственной Я - позиции учащихся к проблеме сохранения и защиты собственного здоровья.

Приоритетные понятия в работе с классным коллективом:

- психическое и физическое здоровье,
- традиции и обычаи нации и семьи по сохранению здоровья,
- культура сохранения собственного здоровья,
- ответственность за здоровье других людей,
- гармония души и тела, режим дня и здоровье,
- воля и её значение в сохранении здоровья,

Формы работы с классным коллективом:

- спортивные конкурсы, соревнования внутри класса и между классами школы;
- встречи со старшеклассниками, активно занимающимися спортом, победителями спортивных соревнований;
- походы выходного дня, дни здоровья, туристические походы;
- спортивные викторины, тематические классные часы по спортивной тематике, конкурсы газет, посвященных спортивной тематике, устные журналы;
- беседы и дискуссии на различные темы;
- обсуждения газетных и журнальных публикаций, просмотр специальных видеосюжетов и художественных фильмов по этой проблеме.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Класс	Дата
Мы и в школе 5 ч				
1	Введение в курс.	1 ч	4 «Б»	5.09
			4 «Г»	6.09
2	Чередование режима занятий и отдыха. Подвижные игры на свежем воздухе	1 ч	4 «Б»	12.09
			4 «Г»	13.09
3	Здоровье и домашние задания. Подвижные игры на свежем воздухе	1 ч	4 «Б»	19.09
			4 «Г»	20.09
4	О пользе прогулок на свежем воздухе. Подвижные игры на свежем воздухе	1 ч	4 «Б»	26.09
			4 «Г»	27.09
5	Доктор «Чистота». Почему важно соблюдать правила гигиены ?	1 ч	4 «Б»	3. 10
			4 «Г»	4.10
Питание и здоровье 5 ч				

6	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1 ч	4 «Б» 4 «Г»	10.10 11.10
7	Культура питания. Приглашаем к чаю	1 ч	4 «Б» 4 «Г»	17.10 18.10
8	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1 ч	4 «Б» 4 «Г»	24.10 25.10
9	Как и чем мы питаемся	1 ч	4 «Б» 4 «Г»	7.11 8.11
10	Красный, жёлтый, зелёный. Чем полезны овощи и фрукты разных цветов ?	1 ч	4 «Б» 4 «Г»	14.11 15.11
Моё здоровье в моих руках 11 ч				
11	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1 ч	4 «Б» 4 «Г»	21.11 22.11
12	Полезные и вредные продукты. Игры на внимание.	1 ч	4 «Б» 4 «Г»	25.11 29.11
13	Прогулка «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1 ч	4 «Б» 4 «Г»	5.12 6.12
14	Как обезопасить свою жизнь	1 ч	4 «Б» 4 «Г»	12.12 13.12
15	«Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1 ч	4 «Б» 4 «Г»	19.12 20.12
16	«В здоровом теле здоровый дух» Подвижные игры на свежем воздухе	1 ч	4 «Б» 4 «Г»	26.12 27.12
17	Полезные и вредные привычки.	1 ч	4 «Б» 4 «Г»	9.01 10.01
18	«Хочу остаться здоровым».	1ч	4 «Б» 4 «Г»	16.01 17.01
19	Вкусные и полезные вкусности	1 ч	4 «Б»	23.01

			4 «Г»	24.01
20	День здоровья. «Как хорошо здоровым быть»	1 ч	4 «Б»	30.01
			4 «Г»	31.01
21	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1 ч	4 «Б»	6.02
			4 «Г»	7.02
Чтоб забыть про докторов 6 ч				
22	Мой внешний вид – залог здоровья	1 ч	4 «Б»	13.02
			4 «Г»	14.02
23	Зрение – это сила	1 ч	4 «Б»	27.02
			4 «Г»	28.02
24	Осанка – это красиво	1 ч	4 «Б»	5.03
			4 «Г»	6.03
25	Весёлые переменки	1 ч	4 «Б»	12.03
			4 «Г»	13.03
26	Здоровье и домашние задания	1 ч	4 «Б»	19.03
			4 «Г»	20.03
27	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1 ч	4 «Б»	2.04
			4 «Г»	3.04
Я и моё ближайшее окружение 3 ч				
28	Моё настроение «Передай улыбку по кругу». Выставка рисунков «Моё настроение»	1 ч	4 «Б»	9.04
			4 «Г»	10.04
29	Вредные и полезные привычки	1 ч	4 «Б»	16.04
			4 «Г»	17.04
30	«Я б в спасатели пошел»	1 ч	4 «Б»	23.04
			4 «Г»	24.04
Основы безопасности 3 ч				

31	Вредные и полезные растения.	1 ч	4 «Б»	7.05
			4 «Г»	8.05
32	Первая доврачебная помощь	1 ч	4 «Б»	14.05
			4 «Г»	15.05
33	Опасности летом (просмотр видеофильма).	1 ч	4 «Б»	21.05
			4 «Г»	22.05

Методическое обеспечение образовательного процесса:

1. Селевко Г.К., Селевко А.Г. Социально-воспитательные технологии. – М, 2000.
2. Селевко Г.К. Освоение технологии саморазвития личности учащихся. – Ярославль: ИРО, 2001.
3. Селевко Г.К. Руководство по организации самовоспитания школьников. – М.: Народное образование, 2000.
4. Селевко Г.К. Теория и практика технологии саморазвития личности. – Ярославль: ИРО, 2002.
5. Идеи развития и саморазвития личности учащихся в методической работе: Сборник статей. – Ярославль: ИРО, 2004.
6. Развитие и саморазвитие личности учащихся средствами искусства в современной школе: Научно-практический сборник статей / Под ред. проф. Г.К. Селевко, М.Д. Солдатенковой, С.А. Томчук. – Ярославль: ИРО, 2004.

Материально - техническое обеспечение:

1. Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц.
2. Магнитная доска.
3. Персональный компьютер с принтером.
4. Мультимедийный проигрыватель.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью _____

9 (двадцать)

Директор МБОУ «СОШ №1 им.Б.Н. Куликова» _____ листов

г. Семикаракорска» _____ Ю.Е. Агеева

