

Приложение  
к основной образовательной программе  
начального общего образования ФГОС  
МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №1»  
Приказ № 279 от 31.08.2023г

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

«Учусь понимать себя»

1 – 4 класс

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Познавательные:** осуществляют поиск необходимой информации; самостоятельно создают алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера понимают, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни.

**Коммуникативные:** дети получают знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, научатся отказываться от предложений, которые считаются опасными

**Регулятивные:** смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствия; научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими

## Содержание курса внеурочной деятельности

Программа имеет социально-педагогическую направленность.

Данная программа рассчитана на 4 года обучения. Время, отведенное на занятия, предусматривает теорию и практику.

Учебный план и программа **первого года обучения** предусматривает знакомство детей со своим телом, азбукой здоровья – сообщения им о еде, витаминах, одежде, о себе. Деятельность направлена на укрепление здоровья и профилактика его нарушения. Практические занятия «Учусь понимать себя» помогут детям узнать себя, понять свои чувства, настроение, научатся рассказывать о себе другим. Дети должны почувствовать, что не нужно стесняться своих чувств, но необходимо управлять ими.

Учебный план **второго года обучения** предусматривает дальнейшее совершенствование, расширение знаний, полученных ранее, совершенствование знаний и умений необходимых каждому человеку. Практические занятия «Учусь понимать других» направлены на развитие у детей интереса и уважения к чувствам, поступкам, эмоциям других людей. Важно, чтобы дети умели не только позитивно относиться к себе, но и строить конструктивные отношения со сверстниками и взрослыми.

Учебный план **третьего года обучения** предусматривает дальнейшее совершенствование навыков и умений, полученных на занятиях первого и второго года. Практические занятия «Учусь общаться» направлены на формирование навыков общения, а также способности оценивать свое поведение, самостоятельно принимать решения и формирование способности противостоять негативным влияниям внешней среды.

Учебный план и программа **четвертого года обучения** охватывает основные сферы социализации ребенка, наиболее активные, значимые для них ситуации развития.

## Тематическое планирование

### 1 класс

№	Тема	Количество часов
1	Давайте познакомимся	1
2	Главный лепесток цветика семицветика	1
3	Как черные братья решили мир завоевать	1
4	Планета по имени Я	1
5	Физкульт – ура!	1
6	Физкульт – ура!	1
7	Главная одежда человека	1
8	Главная одежда человека	1
9	Полезно и вкусно	1
10	Полезно и вкусно	1
11	Твои новые друзья	1
12	Твои новые друзья	1
13	Как ты растёшь	1
14	Как ты растёшь	1
15	Что ты знаешь о себе	1
16	Что ты знаешь о себе	1
17	Твоё настроение	1
Итого		17

### 2 класс

№	Тема	Количество часов
1	Твои новые друзья	1
2	Как ты растешь	1
3	Что ты знаешь о себе	1
4	Твое настроение	1
5	Как ты познаешь мир Просмотр мультфильма	1
6	Твои чувства Как здоровье влияет на самочувствие	1
7	Как изменить настроение? Сказка-терапия. Сочинение сказки «Как Грусть-Тоска превратилась в Радость-Веселье»	1
8	Твои поступки Сказка-терапия. Чтение и обсуждение сказки В. Гауфа «Маленький Мук»	1
9	Твои привычки	1
10	Дом, в котором я живу. «Если был бы я волшебником».	1
11	Межличностное общение. Общаясь, наблюдаем.	1
12	Учимся запоминать	1
13	Учимся воображать.	1

14	Учимся наблюдать Просмотр мультфильма	1
15	Учимся произвольно двигаться. Сказка-терапия. Просмотр и обсуждение мультфильма: «Маугли».	1
16	Учимся мыслить.	1
17	Учимся творчески мыслить. Просмотр мультфильма	1
Итого		17

### 3 класс

№	Тема	Количество часов
1	Что изменилось за год?	1
2	Как научиться разговаривать с людьми?	1
3	«Человек в мире правил». Беседа – игра.	1
4	Что такое интонация?	1
5	Как научиться преодолевать трудности?	1
6	Как научиться понимать друг друга без слов?	1
7	Роль мимики и жестов в общении с людьми.	1
8	«Не делай этого». «Нет школьному хулиганству». Выставка рисунков.	1
9	«Главные ценности в жизни школы».	1
10	Я и школа.	1
11	Я и учитель.	1
12	Для чего нужна улыбка?	1
13	Мы умеем действовать сообща.	1
14	Уроки здоровья	1
15	О жителях страны Здоровья	1
16	О злых чародеях Алкоголе и Никотине	1
17	Итоговое занятие. Составление коллажа	1
Итого		17

№	Тема	Количество часов
1	Что вы знаете друг о друге.	1
2	Как я изменился летом.	1
3	Расту, значит взрослею.	1
4	Твой класс	1
5	Чувства других людей.	1
6	Кто твой друг	1
7	Кто твой друг. Знакомство с литературными героями, обсуждение и анализ их поступков.	1
8	Как научиться жить дружно	1
9	Литературные герои и их поступки.	1
10	Лидерство в классе.	1
11	Конфликты в классе.	1
12	Как помириться после ссоры? Ситуации.	1
13	Какой у тебя характер	1
14	Как воспитывать свой характер	1
15	Ролевые игры «Воспитание характера».	1
16	Как проявить силу своего характера. (Обучение на примере героев литературных произведений)	1
17	Как сказать «нет» и отстоять свое мнение. Тренинг	1
Итого		17

#### **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:**

-устанавливать доверительные отношения между обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятиях внеурочной деятельности информации, активизации их познавательной деятельности;

-побуждение обучающихся соблюдать на занятиях внеурочной деятельности общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

-привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях внеурочной деятельности, организация их работы с получаемой на занятиях социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

-использование воспитательных возможностей содержания занятия курса внеурочной деятельности через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих материалов, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

-применение на занятиях интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на занятиях знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

-включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений

в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия

### ЭОР/ЦОР

К каждому уроку подобраны ЭОР/ЦОР в соответствии с Приказом Министерства России от 2 августа 2022 г. №653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», поурочные ссылки расположены в поурочно-тематическом планировании