

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Учусь понимать себя.» разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 6.10.2009 г № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".
- Приказами Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» от 26.11.2010 г. N 1241, от 22.09.2011 г. № 2357, от 18.12.2012 N 1060, от 29.12.2014 N 1643, от 18.05.2015 N 507.

На основании:

- Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «Гимназия № 1».
- Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности МАОУ «Гимназия № 1».
- 

### **Направление программы:** общекультурное

Программа предназначена для учащихся 2 класса.

Программа курса внеурочной деятельности «Учусь понимать себя.» разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО с учетом программ, входящих в ее структуру, а именно, РПУП «Окружающий мир» и Программы развития УУД.

Программа внеурочной деятельности по направлению «Учусь понимать себя» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

Программа направлена на формирование позитивного мироощущения, выработки у детей навыков эффективной социальной адаптации, позволяющей находить удовольствие от жизни как таковой и в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

### **Реализация программы предполагает решение следующих задач:**

- формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;

- расширение знаний детей о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила;
- формирование умения оценить себя (своё состояние, поступки) и других людей;
- формирование представления об особенностях своего организма, характера, навыках управления своим поведением, эмоциональным состоянием;
- развитие коммуникативных навыков (умение строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов);
- формирование умения противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- пробуждение у детей интереса к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовать потребность в признании, общении, получении новых знаний;
- просвещение родителей в вопросах развития у детей представлений о здоровом образе жизни, предупреждение вредных привычек.

Таким образом, программа «Учусь понимать себя.» является одним из механизмов реализации Программы развития УУД, обеспечивающим развитие всех групп метапредметных УУД и вносящим вклад в достижение личностных результатов. Программа «Учусь понимать себя.» усиливает вариативную составляющую программы учебного предмета «Окружающий мир», связанную с углублением содержания по следующим разделам: Общее представление о строении тела человека. Системы органов их роль в жизнедеятельности организма. Гигиена систем органов. Личная ответственность каждого человека за состояние своего здоровья и здоровья окружающих его людей. Классный, школьный коллектив, совместная учеба, игры, отдых. Составление режима дня школьника.

Курс реализуется в течение учебного года, начиная со I четверти 1 раз в неделю в количестве 30 часов.

## **2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Учусь понимать себя.»**

**Программа обеспечивает формирование следующих:**

**личностных результатов:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

**метапредметных результатов:**

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.*
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- устанавливать аналогии.
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

**предметных результатов:**

– понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения; использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья.

– оценивать характер взаимоотношений людей в различных социальных группах (семья, группа сверстников, этнос), в том числе с позиции развития этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания чувств других людей и сопереживания им;

– использовать различные справочные издания (словари, энциклопедии) и детскую литературу о человеке и обществе с целью поиска информации, ответов на вопросы, объяснений, для создания собственных устных или письменных высказываний.

– пользоваться простыми навыками самоконтроля самочувствия для сохранения здоровья; осознанно соблюдать режим дня, правила рационального питания и личной гигиены;

– выполнять правила безопасного поведения в доме, на улице, природной среде, оказывать первую помощь при несложных несчастных случаях;

– наблюдать и описывать проявления богатства внутреннего мира человека в его созидательной деятельности на благо семьи, в интересах образовательной организации, социума, этноса, страны;

– проявлять уважение и готовность выполнять совместно установленные договорённости и правила, в том числе правила общения со взрослыми и сверстниками в официальной обстановке; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде.

### 3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание	Формы организации	Виды деятельности	Взаимосвязь с содержанием учебного предмета «Окружающий мир» 2 класс
Твои новые друзья. Что ты знаешь о себе. Как ты растешь.	Игры: инсценировки, интегрирование темы в различные	Знакомятся с курсом Учатся правильно распределять время. Составляют свой режим дня Знакомятся с особенностями развития организма Определяют значение правил здорового образа жизни для роста и развития	Общее представление о строении тела человека. . Гигиена систем органов. Личная ответственность каждого человека за состояние своего здоровья

	виды детского творчества	Расширяют представлений об особенностях их организма Формируют навыки оценки своего режима дня	и здоровья окружающих его людей.  Младший школьник. Правила поведения в школе, на уроке. Составление режима дня школьника.
Твое настроение. Как исправить настроение.		Формируют представление о том, что такое настроение Осваивают навыки оценки настроения	
Как ты понимаешь мир Твои чувства.		Формируют представление об основных органах чувств Формируют представления о чувствах: как проявляются чувства; как контролировать свои чувства?	
Твои поступки. Твои привычки		Учатся оценивать свои поступки Учатся определять, какие поступки наносят вред здоровью Получают представление о полезных и вредных привычках. Определяют, какие привычки вредят здоровью, а какие нет.	

#### 4. Тематическое планирование (30 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Твои новые друзья	1
2-3	Режим дня	2
4	Как ты растёшь	1
5-6	Здоровый образ жизни	2
7	Что ты знаешь о себе	1
8	Что ты знаешь о себе	1
9	Как самочувствие влияет на успешность в работе	1
10	Твоё настроение	1
11-12	Какое бывает настроение?	2
13	Причины плохого настроения	1
14-15	Как ты познаёшь мир	2
16-17	Познание мира с помощью органов чувств	2
18	Твои чувства	1
19	Виды чувств	1
20	Роль чувств в жизни человека	1
21-22	Как изменить настроение	2
23-24	Путешествие в историю	2
25	Путешествие в музей	1
26	Твои поступки	1
27	Последствие поступков для здоровья	1
28	Твои привычки	1
29	Роль привычек в жизни	1
30	Итоговое занятие	1

## 5. Формы подведения итогов реализации программы

Для определения эффективности функционирования программы целесообразно избрать критерии, позволяющие оценить результативность осуществляемой деятельности по достижению целевых ориентиров. К числу таких критериев можно отнести:

1. сохранение и повышение уровня здоровья детей;
2. уменьшение количества детей, употребляющих психически активные вещества;
3. снижение уровня правонарушений, совершаемых несовершеннолетними;
4. развитие познавательного потенциала ребёнка;
5. повышение уровня коммуникативных способностей ребёнка;
6. улучшение социальной ориентации;
7. сформированность у учащихся первоначальных умений самопознания, самореализации и самоутверждения.

### Диагностический инструментарий

Показатели	Индикаторы
Уровень здоровья детей	1. Прибавка в весе и росте; 2. Отсутствие отрицательной динамики состояния здоровья учащихся 3. Малое количество больничных в течении года
Уменьшение количества детей, совершающих правонарушения и употребляющих психотропные вещества	1. уменьшение правонарушений; 2. уменьшение детей, стремящихся к табакокурению, употреблению алкоголя
Улучшение социальной ориентации	1. Социальная активность учащихся; 2. Сформированность основных качеств личности; 3. Увеличение количества детей, проявляющих социальную активность; 4. Отсутствие отрицательной динамики правонарушений и преступлений среди учащихся
Познавательный потенциал	1. Развитие познавательных интересов; 2. Способность к проектной деятельности
Коммуникативные способности	1. Коммуникабельность; 2. Сформированность коммуникативной культуры детей
Сформированность самопознания,	1. Адекватный уровень самооценки.

**6. Список рекомендуемой литературы**

2. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Учебно-методический комплект для начальной школы. – М.: Вентана-Граф, 2002.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании». – М.: Олма-Пресс, 1999–2003.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья». – М.: Олма-Пресс, 2002.
5. Журавлева О.В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н. Программа «Путешествие во времени» (методические рекомендации по курсу профилактических занятий для подростков). – М., 2000.
6. Здоровье. Учебно-методическое пособие для учителей 1–11 классов / Под ред. В.Н. Касаткина, Л.А. Щеплягиной. – М., 2001.
7. Кобякова Т.Г., Смердов О.А. Первичная профилактика наркозависимости: концепция программы организации и развития подросткового добровольческого движения. – М., 2002.
8. Латышев Г.В., Орлова М.В., Яцышин С.М., Титова О.А., Речнев Д.О. Руководство по работе с подростками «Смотри по жизни вперед». – СПб.: АПКИПРО, 2001.
9. Макеева А.Г. Все цвета, кроме черного. Учебно-методический комплект для 7–11 классов. – М.: Просвещение, 2004.
10. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Учебно-методический комплект «Волшебные уроки в стране Здоровье». – СПб., Образование и культура, 1999.
11. Макеева А.Г. Учебно-методический комплект «Не допустить беды». – М.: Просвещение, 2003.
12. Подростковая наркомания. Комплект наглядно-методических пособий. – М.: Центр Планетариум, 2002.
13. Прокофьев С.Л. и др. Румяные щёчки.-М.:Физкультура и спорт, 1988

Серия «Работающие программы». Составители серии Чечельницкая С.М.,  
Родионов В.А. – М., 2000.