

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОСНОВЫ САМОПОЗНАНИЯ»

ТАЙШЕТ
2023

Программа «Основы самопознания» реализует направление во внеурочной деятельности «Спортивно- оздоровительная деятельность» в 1-4 классах в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа направлена формирование установок на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков, таких как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Принципы построения программы.

- 1) принцип «от простого - к сложному»: задания постепенно усложняются;
- 2) увеличение объёма материала;
- 3) наращивание темпа выполнения заданий;
- 4) смена разных видов деятельности.

Отличительными особенностями рабочей программы по данному курсу являются:

- 1) определение видов организации деятельности учащихся, направленные на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения курса;
- 2) в основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

Формы занятий: викторины, игры, конкурсы, практикумы, соревнования, беседы, экскурсии, походы

- по количеству детей, участвующих в занятии: коллективная, групповая;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия: практикум, тренинг, спортивная игра;
- по дидактической цели: вводные занятия, занятия по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий.

Форма организации: лаборатория здоровья

Применение русских народных игр для младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).
2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).
3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).
4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).

5. С учетом возрастных особенностей детей 7, 8, 9, 10 лет. Этот же признак использован в программе по физической культуре для 1-2, 4-х классов с включением в нее русских народных игр.

6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).

7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

Основная функция занятий - воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Занятия проходят во внеурочное время один раз в неделю.

Продолжительность занятий строится из расчёта 34 часа (по одному часу в неделю).

Группировка подвижных игр.

- С элементами общеразвивающих упражнений.
- С бегом на ловкость.
- С бегом на скорость.
- С прыжками на месте и с места.
- С прыжками в высоту.
- С прыжками длину с разбега.
- С метанием на дальность.
- С лазанием и перелазанием.
- Игры подготовительные к волейболу.
- Игры подготовительные к баскетболу.
- Игры на местности.

Виды деятельности:

- 1) игровая деятельность;
- 2) познавательная деятельность;
- 3) досугово - развлекательная деятельность (досуговое общение);
- 4) спортивно-оздоровительная деятельность;

Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий

Личностные результаты, включающие:

формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;

готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению;
ценностные установки и социально значимые качества личности;
активное участие в социально значимой деятельности;

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности МКОУ СОШ № 5 г.Тайшета в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения программы начального общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

становление ценностного отношения к своей Родине - России;
осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
уважение к своему и другим народам;
первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственного воспитания:

признание индивидуальности каждого человека;
проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

бережное отношение к природе;
неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

первоначальные представления о научной картине мира;
познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты освоения программы начального общего образования должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1. базовые логические действия:

сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2. базовые исследовательские действия:

определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);

формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования); прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3. работа с информацией:

выбирать источник получения информации;

согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1.общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

признавать возможность существования разных точек зрения;

корректно и аргументированно высказывать свое мнение;

строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

готовить небольшие публичные выступления;

подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2.совместная деятельность:

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
ответственно выполнять свою часть работы;
оценивать свой вклад в общий результат;
выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1.самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
выстраивать последовательность выбранных действий;

2.самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Занятия внеурочной деятельности «Основы самопознания» позволяют осуществить решение задач по освоению планируемых предметных результатов.

Содержание программы внеурочной деятельности «Основы самопознания»

1 класс- 33 часа

2 класс - 34 часа.

– Раздел 1 «Школа, вот и Я!». Введение в школьную жизнь. (5)Осознание статуса первоклассника, школьника, сравнение себя с дошкольниками, ознакомление с нормами и правилами поведения в школе, осознание собственного ожидания от обучения в 1 классе. Осознание своей индивидуальности и сопричастности с другими детьми и взрослыми, ощущение поддержки семьи, предупреждение возможных трудностей адаптационного периода и знакомство со способами их преодоления.

– Раздел 2 «Путешествие в Сообразилию». Познавательные процессы. (5 ч.) Стимуляция познавательной активности как средства формирования устойчивой познавательной мотивации. Развитие познавательных процессов (памяти, внимания, мышления), сенсомоторики, устной речи, выведение их на более высокий качественный уровень; формирование основ группового и коллективного взаимодействия, уважения к мнению других людей.

– Раздел 3. Мир эмоций и чувств. Секреты моего настроения (7ч.) Знакомство с понятием «чувства» и «эмоции» их проявлениями. Познакомить с негативными психоэмоциональными состояниями раздражения, гнева, тревоги, страха. Научить их распознавать, развивать эмоциональную чувствительность, научить приемам саморегуляции. Осознание своих школьных трудностей. Обучение способам управления своими эмоциями.

3-4 класс - 34 часа.

– Раздел 4 Я и другие! Основы самопознания (8 ч). Формирование дружеских отношений в классе, оптимизация межличностных отношений. Формирование позитивной позиции школьника, положительной учебной мотивации, навыков планирования и самоорганизации. Актуализация процессов самопознания, формирование навыков ЗОЖ, развитие навыков рефлексии, оценки своего поведения, своих поступков.

– Раздел 5. «Путешествие в Сообразилию». Познавательные процессы. (4 ч.) Стимуляция познавательной активности как средства формирования устойчивой познавательной мотивации. Развитие познавательных процессов (памяти, внимания, воображения, мышления), устной речи, формирование положительной школьной мотивации, волевых качеств; овладение с различными способами конструктивного взаимодействия с детьми и взрослыми. Развитие познавательных процессов сенсомоторики.

– Раздел 6. «Я учусь управлять собой». Правила поведения. (5ч.) Помочь осознать учащимся, что трудности есть у всех, какие бывают трудности, помочь овладеть приемлемыми возрасту способами взаимодействия, правилами поведения в школе, в классе. Овладение способами снятия напряжения, тревожности, предупреждения неврозов; использование саморефлексии для контроля над своим поведением.

Тематическое планирование, 1-4 класс (1 час в неделю)

1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Школа, вот и Я! Введение в школьную жизнь	10
2	Путешествие в Сообразилию. Познавательные процессы	10
3	Мир эмоций и чувств. Секреты моего настроения	13
	Итого	34

2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Школа, вот и Я! Введение в школьную жизнь	10
2	Путешествие в Сообразилию. Познавательные процессы	10
3	Мир эмоций и чувств. Секреты моего настроения.	14
	Итого	34

3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Школа, вот и Я! Введение в школьную жизнь Эмоциональная саморегуляция	10
2	Путешествие в Сообразилию. Познавательные процессы	10
3	Мир эмоций и чувств. Секреты моего настроения. Правила поведения	14

4	Итого	34
----------	-------	----

4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Школа, вот и Я! Введение в школьную жизнь Эмоциональная саморегуляция	10
2	Путешествие в Сообразию. Познавательные процессы	10
3	Мир эмоций и чувств. Секреты моего настроения. Правила поведения	14
4	Итого	34