**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Курбская средняя школа»**

**Ярославского муниципального района**

Утверждено

Приказ № 250 от 01.09.2020 г.

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Познай себя»**

**3-4 класс**

Учитель: Соболева К. В.

2020-2021 год

**Содержание**

Курс рассчитан на 1 года обучения в начальной школе в 3 и 4 классе по 1 часу в неделю. Всего – 34 часа.

**Как устроен человек (6ч.)**

Наш организм; Как ты растешь. Тесты; Прочный скелет; Что ты знаешь о себе?; Мышцы; Осанка;

**Как стать здоровым и сильным (18 ч.)**

Дневник самоконтроля; Органы пищеварения; Чтобы зубы были здоровыми; Органы дыхания; Органы кроветворения; Органы чувств; Познаём мир; Эмоции и здоровье – залог крепкой жизни; Твое настроение; Учимся поднимать настроение; Тест «На что я трачу свое время»; Правильный режим дня; Утреннее пробуждение; Проверьте себя; Внешние признаки утомления; Вредные и полезные привычки; Один день из нашей жизни.

**Твоя безопасность** **(10 ч.)**

Игра «Твоя безопасность – в твоих руках»; Безопасность на водоёмах; Безопасность на дороге; Безопасность в лесу; Безопасность в транспорте; Правила пожарной безопасности; Оказание первой медицинской помощи; Викторина «Что я знаю о себе»; Итоговое занятие.

**Планируемые результаты**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема раздела | Форма | Уровень  Ожидаемый воспитательный результат |
| 1 | Как устроен человек. | беседа | I уровень  Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
|  |  | рассказ | I уровень  Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
|  |  | работа над проектом | II уровень  Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. |
|  |  | викторина | II уровень  Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. |
|  |  | игра в сети Интернет | III уровень  Взаимодействие ученика с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного общественного действия. |
|  |  | просмотр фильма | I уровень  Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
|  |  | выполнение упражнений | I уровень  Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
| 2 | Как стать здоровым и сильным. | подвижные игры ,беседы | II уровень  Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. |
|  |  | спортивные игры,тесты | II уровень  Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. |
| 3 | Твоя безопасность | беседа | I уровень  Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
|  |  | рассказ | I уровень  Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
|  |  | экскурсия | II уровень  Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. |
|  |  | просмотр фильма | I уровень  Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
|  |  | игра | II уровень  Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. |
|  |  | моделирование ситуации | II уровень  Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Теор.** | **Практич.** | **Виды-дея-ти** | **Дата** |
| **Как устроен человек (6ч.)** | | | | | | |
| 1 | Наш организм | 1 | 1 |  | Беседа |  |
| 2 | Как ты растешь. Тесты | 1 | 0,5 | 0,5 | Тест |  |
| 3 | Прочный скелет | 1 |  | 1 | Составление комплекса упражнений |  |
| 4 | Что ты знаешь о себе? | 1 |  |  | Работа в парах |  |
| 5 | Мышцы | 1 | 0,5 | 0,5 | Просмотр презентации |  |
| 6 | Осанка | 1 | 0,5 | 0,5 | Составление памятки для сохранения правильной осанки |  |
| **Как стать здоровым и сильным (18ч.)** | | | | | | |
| 7 | Дневник самоконтроля | 1 | 0,5 | 0,5 | Групповая работа |  |
| 8 | Органы пищеварения | 1 | 0,5 | 0,5 | Работа с раздаточным материалом |  |
| 9 | Чтобы зубы были здоровыми | 1 | 1 |  | Беседа |  |
| 10 | Органы дыхания | 1 | 0,5 | 0,5 | Игра |  |
| 11 | Органы кроветворения | 1 |  | 1 | Просмотр мультфильма |  |
| 12 | Органы чувств | 1 |  | 1 | Викторина |  |
| 13 | Познаём мир | 1 | 1 |  | Аукцион идей |  |
| 14 | Эмоции и здоровье – залог крепкой жизни | 1 | 0,5 | 0,5 | Мозговой штурм |  |
| 15 | Твоё настроение | 1 | 1 |  | Работа в парах |  |
| 16 | Учимся поднимать настроение | 1 |  | 1 | Групповая работа |  |
| 17 | Тест «На что я трачу своё время» | 1 |  | 1 | Тест |  |
| 18 | Правильный режим дня | 1 | 0,5 | 0,5 | Составление правильного режима дня |  |
| 19 | Утреннее пробуждение | 1 |  | 1 | Составление памятки |  |
| 20 | Утренние процедуры | 1 |  | 1 | Аукцион идей |  |
| 21 | Проверьте себя | 1 |  | 1 | Игра |  |
| 22 | Внешние признаки утомления | 1 | 1 |  | Просмотр презентации |  |
| 23 | Вредные и полезные привычки | 1 | 0,5 | 0,5 | Работа с раздаточным материалом |  |
| 24 | Один день из нашей жизни | 1 |  | 1 | Составление рассказа о своей дне |  |
| **Твоя безопасность (10ч.)** | | | | | | |
| 25 | Игра «Твоя безопасность – в твоих руках» | 11 |  | 1 | Игра |  |
| 26 | Безопасность на водоёмах | 1 | 1 |  | Лекция |  |
| 27 | Безопасность на дороге | 1 | 0,5 | 0,5 | Викторина |  |
| 28 | Безопасность в лесу | 1 | 0,5 | 0,5 | Игра |  |
| 29 | Безопасность в транспорте | 1 | 0,5 | 0,5 | Разгадывание загадок |  |
| 30 | Правила пожарной безопасности | 1 |  | 1 | Рисование памятки безопасности |  |
| 31-32 | Оказание первой медицинской помощи | 2 | 1 | 1 | Решение задач |  |
| 33 | Викторина «Что я знаю о себе» | 1 |  | 1 | Викторина |  |
| 34 | Итоговое занятие | 1 | 1 |  | Опрос |  |
| Всего: 34 часа | | | | | |  |