

Утверждена приказом
директора школы
№ 193 от «01» сентября 2023 года

**Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Азбука общения»**

4Д класс

2023-2024 учебный год

Составитель:
Глебова Л. М., учитель начальных классов

с. Ребриха
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности в сфере психологического здоровья и общения обусловлена необходимостью профилактики психологического здоровья школьников. Важную роль в сохранении здоровья и благополучия детей играет развитие чувства уверенности в себе и своих силах, самопринятия и уважения; формирование установки на преодоление школьных трудностей, развитие навыков самоорганизации, самостоятельности, навыков общения, совместной деятельности и сотрудничества. Обучение этим жизненно важным навыкам не включено непосредственно в содержание образования, поэтому возникает необходимость введения во внеурочную деятельность учащихся курса психологии общения.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения обучающихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы «Азбука общения».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению физического и психологического здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности «Азбука общения» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психологического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая

познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. " Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1–4 классы). – М.: ВАКО, 2011. – 288 с. – (Мастерская учителя). Для проведения занятий используется программа **О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1–4)»**.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Азбука общения» составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229)
- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего и основного общего образования, направленными письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03
- План внеурочной деятельности основного общего образования МКОУ «Ребрихинская СОШ»
- рабочая программа воспитания МКОУ «Ребрихинская СОШ».

Программа курса «Азбука общения» составлена из расчёта 34 учебных

часа — по 1 ч в неделю в 4 классе.

Срок реализации программы — один год.

Программа внеурочной деятельности направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Основной формат внеурочных занятий «Азбука общения» – кружок.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральных образовательных программ начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Азбука здоровья и общения» 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;
- обеспечение формирования психологического здоровья школьников и выполнение возрастных задач развития.
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **ЗАДАЧАМИ**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; 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; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- формирование умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои чувства, чужие достоинства и недостатки.
 - формирования умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. формирования личностной рефлексии
 - формирование умения находить в трудных ситуациях силы внутри себя, принимать ответственность за свою жизнь на самого себя, формирование умения делать свой выбор, потребность в самоизменении и личностном росте
 - обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
 - научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- 2. 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.

Принципы построения программы

Принцип научности - в основе которого содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Принцип доступности - определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Принцип системности - определяет взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности пожелает проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности обучающихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления о общения как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность обучающегося к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности – предполагает в учащих высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Принцип формирования ответственности у учащихся за себя, своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Содержание программы внеурочной деятельности

Самое важное свойство младшего школьного возраста – особая открытость души. Дети не только легко и доверчиво впускают взрослых в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают их туда. Однако взрослые должны помнить, что это последний возрастной период, когда ребенок настолько открыт. Для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности.

Обучающиеся воспитывают в себе нравственные и этические качества; уверенность и бесстрашие; сдержанность; умение преодолевать вредные привычки. Учатся заботиться о себе и своей семье.

1-4 Наше здоровье.(4ч) Кто Я? Мои силы, мои возможности. (15ч)

Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс. Мое лето. Кто Я? (чтение стихов, сказок, рассказов)

5-7 Как помочь сохранить себе здоровье(3ч) Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать. Мои способности. Какой я - большой или маленький? (опыты; игра)

8-9 Что зависит от моего решения(2ч) Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение. Мой выбор, мой путь (разучивание и исполнение песен)

10 Злой волшебник – табак(1ч) Что мы знаем о курении. Мой внутренний мир.

11-15 Почему некоторые привычки называются вредными(5ч) Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. Мой внутренний мир. Кого я могу впустить в свой внутренний мир? Что значит верить? (разбор житейских ситуаций; проведение викторин, конкурсов)

16 Помоги себе сам(1ч) Я расту, я изменяюсь (4ч) Волевое поведение. Мое детство (чтение стихов, сказок, рассказов)

17-19 Злой волшебник – алкоголь(3ч) Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор. Мое детство. Я изменяюсь.

20-21 Злой волшебник – наркотик(2ч) Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? (4ч)

Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения. Мое будущее.

22-23 Мы – одна семья(2ч) Мальчишки и девчонки. Моя семья. Хочу вырасти здоровым человеком!

24-26. Повторение тем. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? (3 ч)

Дружба. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули.. Будем делать хорошо и не будем плохо. Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Кто такой интеллигентный человек? Хочу вырасти интеллигентным человеком. Что такое идеальное Я? (постановка драматических сценок; прослушивание песен и стихов; разучивание и исполнение песен)

27-32. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? (6ч) КВН «Наше здоровье». Кто такой свободный человек? Права и обязанности школьника. Что такое «право на уважение»? Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как разрешать конфликты мирным путем? (навыки дискуссионного общения)

33-34 Итоговые занятия. (2ч) Викторины. День Здоровья. Я здоровье берегу – сам себе я помогу»

Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий «Азбука общения»

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья и общения» 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Азбука здоровья и общения» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:

- ✓ *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- ✓ *Проговаривать* последовательность действий
- ✓ *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, *учить работать* по предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- ✓ *Учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать* эмоциональную *оценку* деятельности других школьников.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений, успехов.

2. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:

- ✓ *Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться* в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- ✓ *Добывать новые знания: находить ответы* на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- ✓ *Перерабатывать полученную информацию: делать* выводы в результате совместной работы всей группы.
- ✓ *Преобразовывать* информацию из одной формы в другую:

3. КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:

✓ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

✓ *Слушать* и *понимать* речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

✓ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

✓ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

✓ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах .

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.

Форма аттестации: защита проекта.

Тематическое планирование

№п /п	Тема занятий	Кол-во часов	ЭОР
1	Мое лето. Что такое здоровье.	1	http://viki.rdf.ru/
2	Мое лето. Что такое эмоции.	1	
3	Кто Я? Чувства и поступки	1	
4	Кто Я? Стресс.	1	http://school-collection.edu.ru
5	Мои способности. Учимся думать и действовать.	1	
6	Мои способности. Учимся находить причину и последствия событий.	1	http://viki.rdf.ru/
7	Какой я - большой или маленький? Умей выбирать.	1	
8	Мой выбор, мой путь. Принимаю решение	1	http://www.nachalka.com/igrovaja
9	Мой выбор, мой путь. Я отвечаю за своё решение.	1	

10	Мой внутренний мир. Что мы знаем о курении.	1	http://www.nachalka.com/igrovaja
11	Мой внутренний мир. Зависимость.	1	
12	Мой внутренний мир. Умей сказать НЕТ.	1	
13	Кого я могу впустить в свой внутренний мир? Как сказать НЕТ	1	
14	Кого я могу впустить в свой внутренний мир? Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.	1	
15	Что значит верить? Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.	1	http://viki.rdf.ru/
16	Мое детство. Волевое поведение.	1	
17	Мое детство. Алкоголь.	1	
18	Я изменяюсь. Алкоголь – ошибка	1	
19	Я изменяюсь. Алкоголь – сделай выбор.	1	
20	Мое будущее. Наркотик.	1	http://www.nachalka.com/igrovaja
21	Мое будущее. Наркотик – тренинг безопасного поведения.	1	
22	Хочу вырасти здоровым человеком! Мальчишки и девчонки.	1	
23	Хочу вырасти здоровым человеком! Моя семья.	1	http://viki.rdf.ru/
24	Кто такой интеллигентный человек? Дружба	1	http://school-collection.edu.ru
25	Кто такой интеллигентный человек? Умеем ли мы правильно питаться.	1	
26	Хочу вырасти интеллигентным человеком. Я выбираю кашу.	1	
27	Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Будем делать хорошо и не будем плохо.	1	http://viki.rdf.ru/
28	Кто такой свободный человек?	1	
29	Права и обязанности школьника.	1	http://school-collection.edu.ru

			u.ru
30	Что такое «право на уважение»?	1	
31	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	1	
32	Как разрешать конфликты мирным путем?	1	http://school-collection.edu.ru
33	Проект: «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»	1	
34	Итоговое занятие. Защита проекта.	1	