

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №113  
с углубленным изучением информационно-технологического профиля  
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята

решением педагогического совета,  
протокол от 30.08.2018 №1



Утверждена

директор ГБОУ школы №113

Е.А. Касавцова

приказ от 30.08.2018 №333

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Формула здоровья»**  
**для 1 класса**  
**(2018-2019 учебный год)**

Уровень обучения: начальное общее образование

Направление: спортивно-оздоровительное

Количество часов: 33

## 1. Пояснительная записка

**1.1.** Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Формула здоровья» разработана на основе плана внеурочной деятельности ГБОУ школы №113 Приморского района Санкт-Петербурга в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Рабочая программа курсу внеурочной деятельности «Формула здоровья» предназначена для учащихся 1 класса образовательного учреждения.

Направление программы: спортивно-оздоровительное.

**1.2.** На реализацию данного курса отводится 1 час в неделю. Программа рассчитана на 33 часа.

**1.3.** Данная программа нацелена на формирование психологических способности, обеспечивающих принятие ребёнком новой социальной позиции школьника; освоение ребёнком новых форм кооперации и учебного сотрудничества в системе отношений с учителем и одноклассниками.

В структуре курса «Формула здоровья» выделены смысловые блоки:

Первый блок – «Эмоции, чувства даёт представление о:

- чувствах, эмоциях собственных и других людей;
- способности регулировать свои эмоции;
- личностных особенностях ученика;
- способности межличностного взаимодействия.

Изучая первый блок, ребята учатся оценивать свои возможности и возможности других людей, а также успешно взаимодействовать друг с другом.

Второй блок – «Самоконтроль. Уверенность в себе» даёт представление о:

- регуляции своего поведения;
- положительной самооценке;
- выхода из трудной ситуации;
- сущности того взаимодействия между людьми, которое называется общением;
- компонентах коммуникативной ситуации, конфликтах.

Сведения этого блока развивают способности к рефлексии, а также умения школьников ориентироваться в ситуации общения, оценивать степень успешной реализации себя в общении.

Третий блок «Развитие основных психических функций» даёт представление о:

- способностях самостоятельно развивать память, внимание, мышление;
- воспитании волевых качеств.

Сведения этого блока развивают умения школьников в саморегуляции и саморазвитии.

Преподавание курса «Формула здоровья» основано на деятельностном подходе как основном способе получения знаний и развития личностных, регулятивных и коммуникативных умений – школьники анализируют примеры общения, своих поступков, своего опыта.

Для реализации курса используются такие формы деятельности, как игра, тренинг, дискуссия, исследование, проектная деятельность.

**1.4.** Балльная система оценивания знаний и умений учащихся отсутствует.

Система оценивания результатов внеурочной деятельности учащихся осуществляется согласно Положению о рейтинговой системе оценки результатов внеурочной деятельности.

**1.5.** Личностные, метапредметные результаты

**Личностные результаты:**

- понимание внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- развитие этических чувств: стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни реализации её в реальном поведении и поступках.

### **Метапредметные результаты:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

## **2. Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1 класс</b>		<b>33</b>
<b>1.</b>	Эмоции, чувства	13
<b>2.</b>	Самоконтроль. Уверенность в себе	12
<b>3.</b>	Развитие основных психических функций	8

## **3. Содержание программы курса**

**1 класс**

**33 часа**

### **Тема 1. Эмоции, чувства (13 часов)**

Знакомство с понятием эмоции. Учимся определять, какие бывают эмоции. Изучаем: грусть, удивление, страх, злость, радость, спокойствие. Выражение эмоций и отношение к ним. Мимика, жесты. Осознание своих эмоций. Проявление эмоций. Говорим об эмоциях.

Знакомство с чувствами. Чем чувства отличаются от эмоций, чем похожи. Изучаем чувства: робость, стыд, вина, брезгливость, отвращение, самодовольство, страх, злость, радость, доброта. Проявление и осознание чувств. Адекватное выражение. Понимание и выражение эмоционального состояния другого человека. Умение сопереживать.

### **Тема 2. Самоконтроль. Уверенность в себе (12 часов)**

Такие разные настроения. Определяем настроение у себя. Как управлять настроением. Трудная ситуация: как найти выход? Позитивное переформулирование. Способы изменения отношения к трудной ситуации. Применение новых знаний в конкретной ситуации.

Связь между мыслями и поведением. Позитивные мысли. Как мысли управляют поступками. Изменение отношения к ситуации. Что такое саморегуляция. Способы саморегуляции. Школьные правила. Чашка доброты. Что такое «выбор». Как прогнозировать ситуацию. Ответственность за свой выбор. Анализируем свои поступки и поступки других людей.

### **Тема 3. Развитие основных психических функций (8 часов)**

Что такое внимание. Концентрация, распределение, переключение внимания.

Память. Основные виды памяти. Запоминание. Развитие памяти.

Мышление. Виды мышления. Логика. Анализ. Творческое мышление.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»  
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Планируемая дата	Дата проведения
<b>Модуль «Эмоции и чувства»</b>			
1.	1. Знакомство.		
2.	2. Понятие эмоции.		
3.	3. Эмоции: грусть, удивление, страх.		
<b>Модуль «Развитие высших психических функций»</b>			
4.	1. Что такое внимание. Как правильно управлять вниманием.		
<b>Модуль «Эмоции и чувства»</b>			
5.	1. Эмоции: злость, радость, спокойствие		
6.	2. Мимика и жесты.		
7.	3. Распознавание эмоций.		
<b>Модуль «Развитие высших психических функций»</b>			
8.	1. Концентрация внимания		
<b>Модуль «Эмоции и чувства»</b>			
9.	1. Понятия чувства.		
10.	2. Чувства: робость, стыд, вина.		
<b>Модуль «Развитие высших психических функций»</b>			
11.	1. Распределение и переключение внимания.		
<b>Модуль «Эмоции и чувства»</b>			
12.	1. Чувства: брезгливость, отвращение, самодовольство.		
13.	2. Чувства: страх, злость, радость, доброта.		
14.	3. Проявление чувств.		
<b>Модуль «Развитие высших психических функций»</b>			
15.	1. Память. Виды памяти.		
<b>Модуль «Эмоции и чувства»</b>			
16.	1. Распознавание чувств.		
17.	2. Проект: эмоции и чувства нашей группы.		
<b>Модуль «Развитие высших психических функций»</b>			
18.	1. Запоминание. Как лучше запоминать.		
<b>Модуль «Эмоции и чувства»</b>			
19.	1. Настроение.		
20.	2. Учимся определять настроение у себя и у других.		
21.	3. Как можно управлять своим настроением.		
<b>Модуль «Развитие высших психических функций»</b>			
22.	1. Развиваем память.		
<b>Модуль «Самоконтроль»</b>			
23.	1. Трудная ситуация. Позитивное переформулирование.		
24.	2. Способы изменения отношения к трудной ситуации.		
25.	3. Как вести себя в трудной ситуации.		
<b>Модуль «Развитие высших психических функций»</b>			
26.	1. Мышление. Виды мышления.		
<b>Модуль «Самоконтроль»</b>			
27.	1. Как мысли влияют на поведение. Позитивное мысли.		
28.	2. Как управлять поступками. Изменение отношение к ситуации.		
29.	3. Что такое саморегуляция. Способы саморегуляции.		
<b>Модуль «Развитие высших психических функций»</b>			
30.	1. Логика. Творческое мышление.		
<b>Модуль «Самоконтроль»</b>			
31.	1. Школьные правила. «Чашка доброты».		

32.	2.	Что такое выбор.		
33.	3.	Проект: наш поступки.		