

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
лицей № 1 имени А.С. Пушкина г. Томска**

---

Приложение ООП НОО  
Приказ № 229-од от 02.09.2019

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Я становлюсь самостоятельным»  
начальное общее образование**

Разработчик/ составитель:  
Тимофеева С.В.,  
ФИО  
учитель начальных классов  
должность

г. Томск

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (в актуальной редакции), на основе Примерной основной общеобразовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) с учетом Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции изменений и дополнений).

**Актуальность:** актуальной проблемой современной жизни являются дорожно-транспортный травматизм, пожарная безопасность, терроризм, криминальная опасность, экстремальные ситуации.

Современная жизнь полна неожиданностей, порой неприятных и зачастую опасных, поэтому в одиночку с ними не справиться. Люди сейчас в стране обеспокоены ростом преступности, опасностью стать жертвой несчастного случая или чьей-то халатности, кажущейся безысходности перед судьбой.

Много беды приносит огонь, стихийные бедствия, автодорожные катастрофы, аварии на производстве. Правильное поведение нередко спасает даже в самой, казалось бы, безысходной ситуации.

Очень важным сейчас является развитие у детей чувства ответственности за свое поведение, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; стимулирование у ребенка самостоятельности в принятии решений и выработка умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни.

В современных условиях все больше требуются активные волевые личности, умеющие организовать свою работу и себя, способные проявлять инициативу и самостоятельно преодолевать трудности. В этой связи возникла необходимость акцентировать внимание на регуляцию социального поведения ребенка.

**Цель:** воспитание самостоятельной, творчески свободной и успешно адаптивной личности.

### **Задачи:**

- 1) сформировать основы знаний, умений и навыков в области безопасности жизни; сознательное и ответственное отношение к вопросам личной безопасности в школе, дома и на улице;
- 2) сформировать навыки культурного поведения в школе, дома, на улице, в общественных местах;
- 3) привить интерес к своему здоровью и здоровому образу жизни в целом;

4) стимулировать ребенка к самостоятельности в принятии решений.

**Межпредметное взаимодействие:**

Логические связи данной дисциплины с остальными:

- письмо и чтение (развитие коммуникативных навыков, духовно-нравственной ориентации);
- математика (развитие логического мышления);
- окружающий мир (развитие ориентации в пространстве, на местности);
- ОБЖ (представления о различных источниках опасности дома, на улице, в транспорте);
- обществознание (представление о своих правах и обязанностях);
- биология (знания о сохранении и укреплении здоровья).

**Место учебного курса в учебном плане:** данная программа является составной частью основной образовательной программы начального общего образования образовательного учреждения, разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление психического и физического здоровья обучающихся.

Программа реализуется в рамках плана внеурочной деятельности, 1 час в неделю, 34 часа в год.

Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу «Я становлюсь самостоятельным» ориентирована на обучающихся 1 – 4 классов.

В этом возрасте ребенок переживает свою уникальность, он осознает себя личностью, стремится к совершенству и самостоятельности. Это находит отражение во всех сферах жизни ребенка.

**Ценностные ориентиры содержания учебного курса:**

- умение принимать достойное решение – самостоятельный и ответственный выбор, осуществляемый конкретной личностью, исходя из её индивидуальных интересов и возможностей и из интересов и возможностей окружающих;
- осуществлять самостоятельный выбор, требуемый от человека определённой личностной зрелости, оно невозможно без осмысленной инициативы и определённой компетентности;

- умение быть самостоятельным – целостное проявление человека. В нём проявляется индивидуальность, отражается прошлое, проецируется будущее школьника.

## **I. Планируемые результаты учебного курса**

### **Личностные, метапредметные результаты освоения программы:**

Личностные результаты освоения программы:

- 1) развитие личностных качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- 2) формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознано выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- 3) воспитание ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной ценности;
- 4) развитие личной ответственности за свои поступки.

### **Метапредметные результаты освоения программы:**

- 1) овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;
- 2) овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- 3) формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- 4) развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

Предметные результаты освоения программы:

- 1) знания о здоровом образе жизни;
- 2) знания об опасных и чрезвычайных ситуациях;
- 3) умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления;
- 4) умение применять полученные теоретические знания на практике - принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретных ситуациях;
- 5) умение участвовать в дискуссиях;
- 6) умение отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

**Программа предусматривает достижение 3 уровней результатов:**

Первый уровень результатов (1 класс)	Второй уровень результатов (2 класс)	Третий уровень результатов (3 класс)
<p>Представление о самостоятельности в целом, овладение способами самопознания, рефлексии; усвоение представлений об организации собственной частной жизни и быта (составление режима дня); знания о необходимых условиях, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; знания об источниках возможной опасности и опасных ситуациях, которые могут возникнуть дома; знания об опасных ситуациях, которые могут возникнуть при контактах с незнакомыми людьми; знания об опасных ситуациях, которые могут возникнуть на улице и в транспорте.</p>	<p>Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом; представление о своих правах и обязанностях; знание наиболее безопасного пути в школу и домой, правила перехода дороги, правила перехода дороги при высадке из транспортного средства.</p>	<p>Представление о цели и путях ее достижения; опыт планирования своего досуга; опыт взаимодействия с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде; опыт проектной деятельности.</p>

**II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**Виды деятельности:** исследовательская деятельность, проектная деятельность индивидуальная практическая работа, групповая работа.

**1 класс**

**Раздел 1. «Вводное занятие. Знакомство» (1 час)**

Знакомство ребят друг с другом, с педагогом и курсом в целом. Определение целей и задач курса.

Формы внеурочной деятельности: работа в микрогруппах, индивидуальная практическая работа.

## **Раздел 2. «Что такое самостоятельность?» (2 часа)**

Представление о понятии «Самостоятельность», самостоятельный человек – какой он, составление портрета самостоятельного человека.

Формы внеурочной деятельности: этическая беседа (с использованием наглядного материала), работа в микрогруппах, ролевая игра.

## **Раздел 3. «Режим дня» (3 часа)**

Представление о понятии «Режим дня», для чего нужен режим дня, режим дня в будний день, режим дня в выходной день, планирование своего дня.

Формы внеурочной деятельности: этическая беседа, индивидуальная практическая работа (составление своего режима дня в будний и выходной день).

## **Раздел 4. «Один дома» (4 часа)**

Проявление самостоятельности в домашних условиях, представление об опасностях, подстерегающих нас дома, профилактика возникновения опасных ситуаций дома, что делать, если опасная ситуация дома все-таки возникла.

Формы внеурочной деятельности: этическая беседа, просмотр видеоматериалов, ролевые игры.

## **Раздел 5. «Безопасность на улице» (4 часа)**

Представление об опасностях, подстерегающих нас на улице, при общении с незнакомыми людьми, при встрече с «оставленными предметами», профилактика возникновения опасных ситуаций на улице, правила дорожного движения.

Формы внеурочной деятельности: этическая беседа, просмотр видеоматериалов, ролевые игры.

## **Раздел 6. «Безопасность в транспорте» (3 часа)**

Представление об опасностях, подстерегающих нас в транспорте, профилактика возникновения опасных ситуаций в транспорте.

Формы внеурочной деятельности: этическая беседа, просмотр видеоматериалов, ролевые игры.

## **Раздел 7. «В лагере здоровья» (7 часов)**

Представление о понятии «здоровье» и здоровом образе жизни в целом, составляющие здорового образа жизни, необходимые условия, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, правильное питание – что это?

Формы внеурочной деятельности: этическая беседа, работа в микрогруппах, ролевые игры.

## **Раздел 8. «Твои поступки» (4 часа)**

Поступки мои и окружающих. «Волшебные слова», вежливое отношение к людям. Кто я в мире взрослых. Представление о понятии «ответственность», профилактика асоциального поведения.

Формы внеурочной деятельности: этическая беседа, работа в микрогруппах, ролевые игры, просмотр видеоматериалов.

## **Раздел 9. «Твои привычки» (3 часа)**

Представление о понятии «привычка», виды привычек, влияние привычек на жизнь человека.

Формы внеурочной деятельности: этическая беседа, работа в микрогруппах, ролевые игры.

## **Раздел 10. «Заключительное занятие по курсу» (1 час)**

Подведение итогов по курсу, проверка знаний.

Формы внеурочной деятельности: диалог, работа в микрогруппах, индивидуальная практическая работа.

## **2 класс**

### **Раздел 1. «Вводное занятие по курсу» (2 часа)**

Повторение изученного в 1 классе, перспективы изучения курса в этом учебном году, расширение представления о понятии «самостоятельность».

Формы внеурочной деятельности: диалог, работа в микрогруппах, индивидуальная практическая работа, ролевые игры.

### **Раздел 2. «Дорога в школу» (2 часа)**

Представление об опасностях, подстерегающих нас по дороге в школу и домой, профилактика возникновения опасных ситуаций по дороге в школу и домой.

Формы внеурочной деятельности: диалог, индивидуальная практическая работа (составление максимально безопасного маршрута в школу и домой), ролевые игры.

### **Раздел 3. «Моя семья» (4 часа)**

Формирование целостного представления о семье, формирование умения проявлять внимание, любовь и уважение к близким; воспитание чувства гордости за свою семью.

Формы внеурочной деятельности: этическая беседа, диалог, коллективно-творческое дело (коллаж о семье), игра.

### **Раздел 4. «Мои друзья» (4 часа)**

Раскрытие понятий «друг», «дружба», определение значения дружбы в жизни каждого человека, придание значения ценности и необходимости дружбы; развитие

умения анализировать поступки и соотносить их со своими, с общечеловеческими ценностями; воспитание чувства доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Формы внеурочной деятельности: этическая беседа, диалог, коллективно-творческое дело, игра, индивидуальная практическая работа, просмотр видеоматериалов.

#### **Раздел 5. «Когда дома один» (3 часа)**

Закрепление знаний о возможных опасных ситуациях дома, воспитание чувства ответственности за свою жизнь и жизнь близких людей.

Формы внеурочной деятельности: диалог, коллективно-творческое дело, игра, индивидуальная практическая работа, просмотр видеоматериалов.

#### **Раздел 6. «Безопасность в транспорте» (3 часа)**

Закрепление знаний по правилам поведения и безопасности в транспорте; формирование умения предвидеть последствия поступков; воспитание культуры поведения в транспорте.

Формы внеурочной деятельности: диалог, коллективно-творческое дело, игра, индивидуальная практическая работа, просмотр видеоматериалов.

#### **Раздел 7. «Безопасность на улице» (3 часа)**

Закрепление знаний по правилам дорожного движения и безопасности на дорогах; формирование умения предвидеть последствия поступков пешеходов на дороге.

Формы внеурочной деятельности: диалог, коллективно-творческое дело, игра, индивидуальная практическая работа, просмотр видеоматериалов.

#### **Раздел 8. «В лагере здоровья» (3 часа)**

Правильное питание, гигиена питания, формирование основ правильного выбора, знакомство с кухней, приготовление блюда, витаминная продукция, правила этикета.

Формы внеурочной деятельности: диалог, коллективно-творческое дело, игра, индивидуальная практическая работа, просмотр видеоматериалов.

#### **Раздел 9. «Мои права» (3 часа)**

Знакомство с основными правами ребенка, знакомство с правами школьников; формирование правовой культуры в целом.

Формы внеурочной деятельности: этическая беседа, дебаты, коллективно-творческое дело, деловая игра, индивидуальная практическая работа, просмотр видеоматериалов.

#### **Раздел 10. «Мои обязанности» (3 часа)**

Знакомство с понятием «обязанность», формирование положительного отношения к законам и их выполнению; знакомство с обязанностями школьника.

Формы внеурочной деятельности: этическая беседа, дебаты, коллективно-творческое дело, деловая игра, индивидуальная практическая работа, просмотр видеоматериалов.

### **Раздел 11. «Заключительное занятие по курсу» (2 часа)**

Подведение итогов по курсу, проверка знаний.

Формы внеурочной деятельности: диалог, коллективно-творческое дело, деловая игра, индивидуальная практическая работа.

## **3 класс**

### **Раздел 1. «Вводное занятие по курсу» (2 часа)**

Повторение изученного в 1 – 2 классах, перспективы изучения курса в этом учебном году, расширение представления о понятии «самостоятельность».

Формы внеурочной деятельности: диалог, работа в микрогруппах, индивидуальная практическая работа, ролевые игры.

### **Раздел 2. «Мой досуг» (3 часа)**

Варианты деятельности в свободное время, планирование своего времени, профилактика асоциального поведения.

Формы внеурочной деятельности: дебаты, коллективное-творческое дело, индивидуальная практическая работа.

### **Раздел 3. «Мои права и обязанности дома» (4 часа)**

Углубление знаний в области прав и обязанностей, профилактика возникновения конфликтов в семье, развитие умения высказывать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

Формы внеурочной деятельности: дебаты, коллективное-творческое дело, индивидуальная практическая работа, проектная деятельность.

### **Раздел 4. «Мои права и обязанности» в школе (4 часа)**

Углубление знаний в области прав и обязанностей, профилактика возникновения нарушений поведения в школе, развитие умения высказывать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

Формы внеурочной деятельности: дебаты, коллективное-творческое дело, индивидуальная практическая работа, проектная деятельность.

### **Раздел 5. «Когда дома гости» (2 часа)**

Представление о понятии «гостеприимство», обобщение знаний, умений, навыков общения хозяин – гость; особенности приема гостей, участие каждого члена семьи в этом виде отношений.

Формы внеурочной деятельности: дебаты, коллективное-творческое дело, индивидуальная практическая работа, проектная деятельность.

#### **Раздел 6. «Домашние животные» (2 часа)**

Воспитание чувства ответственности, развитие бережного отношения, чувства любви к домашним животным.

Формы внеурочной деятельности: диалог, коллективное-творческое дело, индивидуальная практическая работа.

#### **Раздел 7. «Что такое цель?» (2 часа)**

Представление о понятии «цель», виды целей.

Формы внеурочной деятельности: диалог, коллективное-творческое дело, индивидуальная практическая работа.

#### **Раздел 8. «Достижение цели» (4 часа)**

Представление о понятии «целеустремленность», пути и способы достижения целей, профилактика возникновения опасных ситуаций, асоциального поведения.

Формы внеурочной деятельности: дебаты, коллективное-творческое дело, индивидуальная практическая работа, проектная деятельность.

#### **Раздел 9. «В лагере здоровья» (4 часа)**

Углубление знаний по теме здоровье и здоровый образ жизни, побуждение потребности вести здоровый образ жизни.

Формы внеурочной деятельности: дебаты, коллективное-творческое дело, индивидуальная практическая работа, проектная деятельность.

#### **Раздел 10. «Мое хобби» (3 часа)**

Представление о понятиях «интерес», «способности»; развитие познавательного интереса младших школьников к различным сферам культуры, искусства, спорта; профилактика асоциального поведения.

Формы внеурочной деятельности: дебаты, коллективное-творческое дело, индивидуальная практическая работа, проектная деятельность.

#### **Раздел 11. «Заключительное занятие по курсу» (2 часа)**

Подведение итогов по курсу, проверка знаний.

Формы внеурочной деятельности: диалог, коллективно-творческое дело, деловая игра, индивидуальная практическая работа.

### **4 класс**

#### **Раздел 1. «Вводное занятие по курсу» (2 часа)**

Повторение изученного в 1 – 3 классах, перспективы изучения курса в этом учебном году, расширение представления о понятии «самостоятельность».

Формы внеурочной деятельности: диалог, работа в микрогруппах, индивидуальная практическая работа, ролевые игры.

### **Раздел 2. «Здоровый образ жизни» (3 часа)**

Формирование основ здорового образа жизни, предупреждение проявления вредных факторов, обеспечение профилактики вредных привычек.

Формы внеурочной деятельности: дебаты, коллективное-творческое дело, индивидуальная практическая работа.

### **Раздел 3. «Наш город и его транспорт» (4 часа)**

Закрепление знаний о возможных опасных ситуациях на улицах города и в транспорте, формирование умения предвидеть последствия поступков.

Формы внеурочной деятельности: дебаты, коллективное-творческое дело, индивидуальная практическая работа, проектная деятельность.

### **Раздел 4. «Правила поведения в общественных местах» (4 часа)**

Закрепление знаний о том, как человек должен вести себя в общественных местах, раскрытие понятия «достойное поведение», формирование культуры поведения.

Формы внеурочной деятельности: дебаты, коллективное-творческое дело, индивидуальная практическая работа, проектная деятельность.

### **Раздел 5. «Домашняя аптечка» (2 часа)**

Формирование представления о домашней аптечке, о возможных последствиях самостоятельного лечения.

Формы внеурочной деятельности: дебаты, коллективное-творческое дело, индивидуальная практическая работа.

### **Раздел 6. «Я и природа» (2 часа)**

Воспитание чувства ответственности, развитие бережного отношения, чувства любви природным объектам; развитие духовно-нравственной сферы обучающихся.

Формы внеурочной деятельности: дебаты, коллективное-творческое дело, индивидуальная практическая работа, проектная деятельность.

### **Раздел 7. «Мои страхи» (2 часа)**

Раскрытие понятия «страх», анализ причин возникновения страхов у человека, предупреждение возникновения страхов у обучающихся.

Формы внеурочной деятельности: индивидуальная практическая работа.

### **Раздел 8. «Дом, в котором я живу» (4 часа)**

Повторение материала об опасностях, подстерегающих нас дома, профилактика возникновения опасных ситуаций дома, что делать, если опасная ситуация дома все-таки возникла, повторение материала о правах и обязанностях дома.

Формы внеурочной деятельности: дебаты, коллективное-творческое дело, индивидуальная практическая работа, проектная деятельность.

#### **Раздел 9. «Я среди других людей» (4 часа)**

Расширение знаний о взаимоотношениях среди людей, расширение знаний о самом себе.

Формы внеурочной деятельности: дебаты, коллективное-творческое дело, индивидуальная практическая работа, проектная деятельность.

#### **Раздел 10. «Цель и ее достижение» (3 часа)**

Повторение знаний о понятиях «цель» и целеустремленность», рассмотрение различных путей и способов достижения целей, профилактика возникновения опасных ситуаций, асоциального поведения.

Формы внеурочной деятельности: дебаты, коллективное-творческое дело, индивидуальная практическая работа, проектная деятельность.

#### **Раздел 11. «Заключительное занятие по курсу» (2 часа)**

Подведение итогов по курсу, проверка знаний.

Формы внеурочной деятельности: диалог, коллективно-творческое дело, деловая игра, индивидуальная практическая работа.

### **III. Тематическое планирование**

#### **1 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Раздел 1. «Вводное занятие. Знакомство»	1
2.	Раздел 2. «Что такое самостоятельность?»	2
3.	Раздел 3. «Режим дня»	3
4.	Раздел 4. «Один дома»	4
5.	Раздел 5. «Безопасность на улице»	4
6.	Раздел 6. «Безопасность в транспорте»	3
7.	Раздел 7. «В лагере здоровья»	7
8.	Раздел 8. «Твои поступки»	4
9.	Раздел 9. «Твои привычки»	5
10.	Раздел 10. «Заключительное занятие по курсу»	

#### **2 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Раздел 1. «Вводное занятие по курсу»	2
2.	Раздел 2. «Дорога в школу»	2
3.	Раздел 3. «Моя семья»	4
4.	Раздел 4. «Мои друзья»	4
5.	Раздел 5. «Когда дома один»	3
6.	«Безопасность в транспорте»	3
7.	Раздел 7. «Безопасность на улице»	3

8.	Раздел 8. «В лагере здоровья»	3
9.	Раздел 9. «Мои права»	3
10.	Раздел 10. «Мои обязанности»	5
11.	Раздел 11. «Заключительное занятие по курсу»	2

### 3 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Раздел 1. «Вводное занятие по курсу»	2
2.	Раздел 2. «Мой досуг»	3
3.	Раздел 3. «Мои права и обязанности дома»	4
4.	Раздел 4. «Мои права и обязанности» в школе	4
5.	Раздел 5. «Когда дома гости»	2
6.	Раздел 6. «Домашние животные»	2
7.	Раздел 7. «Что такое цель?»	2
8.	Раздел 8. «Достижение цели»	4
9.	Раздел 9. «В лагере здоровья»	4
10.	Раздел 10. «Мое хобби»	5
11.	Раздел 11. «Заключительное занятие по курсу»	2

### 4 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Раздел 1. «Вводное занятие по курсу»	2
2.	Раздел 2. «Здоровый образ жизни»	3
3.	Раздел 3. «Наш город и его транспорт»	4
4.	Раздел 4. «Правила поведения в общественных местах»	4
5.	Раздел 5. «Домашняя аптечка»	2
6.	Раздел 6. «Я и природа»	2
7.	Раздел 7. «Мои страхи»	2
8.	Раздел 8. «Дом, в котором я живу»	4
9.	Раздел 9. «Я среди других людей»	4
10.	Раздел 10. «Цель и ее достижение»	5
11.	Раздел 11. «Заключительное занятие по курсу»	2

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:**

- 1) интерактивный комплект
- 2) компьютер
- 3) МФУ
- 4) Выход в локальную сеть и Интернет
- 5) Доступ к электронному журналу, электронной учительской.

Методическое обеспечение:

- 1) Л. Ф. Обухова «Возрастная психология». – М.: Российское педагогическое агентство. 1996. – 374 с.
- 2) В. С. Мухина «Возрастная психология». – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 456 с.
- 3) Р. С. Немов «Психология». – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 467 с.
- 4) Л. П. Анастасова «Основы безопасности жизнедеятельности 1 – 4 классы». – М.: Просвещение, 2014.