

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Ярославской области**

**Управление образования и спорта**

**Администрации Тутаевского муниципального района**

**МОУ Никольская ОШ**

Согласовано  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от «16» 09 2024 г.

Утверждаю  
директор школы  
Приказ № 71-а/01  
от «16» 09 2024 г.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Познаю себя» с использованием оборудования центра  
"Точка роста"  
3 - 4 класс**

Составитель: Полетаева Татьяна Владимировна,  
учитель физической культуры

с. Никольское, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Познаю себя» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

**Цель программы:** формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

### **Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### *Личностные результаты*

1. О формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии.
2. Правила поведения в обществе, семье, со сверстниками.
3. Правила общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.
4. Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.
5. Налаживать контакт с людьми.
6. Соблюдать правила игры и дисциплину.
7. Правильно взаимодействовать с партнерами по команде.
8. Выразить себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.
9. Быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия.
10. Подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.
11. Знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития

### *Обучающиеся научатся:*

- познакомятся с понятиями: семья, поколение, согласие, конфликтная ситуация, друг, приятель, общение, хорошие манеры;

- бережно относиться к родному городу;
  - оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов
- сточки зрения общечеловеческих норм<sup>4</sup>
- заботиться о своем здоровье;
  - искать выходы из конфликтных ситуаций;
  - выполнять свои обязанности в семье;
  - защищать себя в сложной семейной ситуации;
  - соблюдать правила поведения в школе, в обществе;
  - научатся определять круг своих увлечений;
  - уважительно относиться к людям разных национальностей, с физическими недостатками;
  - соблюдать правила дорожного движения.

#### *Метапредметные результаты*

##### *Регулятивные:*

1. Осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением.
2. Извлекать необходимую информацию из текста.
3. Определять и формулировать цель в совместной работе.
4. Учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях.
5. Осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит.
6. Реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми.
7. Планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого.
8. Соотносить результат с целью и оценивать его.

##### *Обучающиеся научатся:*

- организовывать рабочее место;
- определять цель своей деятельности как с помощью учителя, так и самостоятельно;
- определять план выполнения заданий на занятиях под руководством учителя и самостоятельно в жизненных ситуациях;
- оценивать выполненные задания по параметрам: легко выполнил, возникали сложности при выполнении;
- сервировать стол;
- оформлять поздравление.

##### *Познавательные:*

1. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.
2. Наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять.
3. Обогащать представление о собственных возможностях и способностях.
4. Учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения.
5. Оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости.
6. Учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта.
7. Находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию.
8. Адекватно воспринимать оценку учителя.

##### *Обучающиеся научатся:*

- определять умения, которые будут сформированы на основе изучения конкретного раздела, определять круг своего незнания;
- отвечать на простые и сложные вопросы учителя;
- находить нужную информацию в различных источниках;
- составлять простой план;
- наблюдать и делать простые выводы;
- узнают об основных психологических процессах.

##### *Коммуникативные:*

1. Ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.
2. Учиться контролировать свою речь и поступки.
3. Учиться толерантному отношению к другому мнению.

4. Учиться самостоятельно решать проблемы в общении.
5. Осознавать необходимость признания и уважения прав других людей.
6. Формулировать своё собственное мнение и позицию.
7. Учиться грамотно, задавать вопросы и участвовать в диалоге.

*Обучающиеся научатся:*

- участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- понимать свою значимость в коллективе;
- определять свое отношение к окружающим людям;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи;
- сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), в том числе помогать взрослым в подготовке и проведении праздников;
- строить конструктивные отношения с другими детьми;
- познакомиться с правилами приема гостей (гостевой этикет).

*Предметные результаты*

1. Осознавать собственную полезность и ценность.
2. Основные способы психологического взаимодействия между людьми.
3. Приемы повышения собственной самооценки.
4. Осознание своего места в мире и обществе.
5. Работать в группе, в коллективе.
6. Получать удовольствие от процесса познания.
7. Преодолевать возникающие в школе трудности.
8. Справляться с неудачами.
9. Осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние.
10. Взаимодействовать с учителем, сверстниками.
11. Адекватно анализировать собственные проблемы.
12. Полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения.
13. Полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности.
14. Через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления.

*Обучающиеся научатся:*

- познакомиться с понятиями: семья, поколение, согласие, конфликтная ситуация, друг, приятель, общение, хорошие манеры;
- оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм;
- заботиться о своем здоровье;
- искать выходы из конфликтных ситуаций;
- выполнять свои обязанности в семье;
- защищать себя в сложной семейной ситуации;
- соблюдать правила поведения в школе, в обществе;
- научатся определять круг своих увлечений;
- уважительно относиться к людям разных национальностей, с физическими недостатками;
- соблюдать правила дорожного движения.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Главная особенность четвероклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру и интереса к общению со сверстниками. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности. Поэтому целый ряд занятий посвящен обсуждению вопросов взаимоотношений в классе.

Самое важное свойство этого 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.

Особое место занимают занятия, связанные с обсуждением близкого и отдаленного будущего. Наблюдая за трудной жизнью родителей, подростки понимают, что постепенно выходят из детского возраста, и, это может порождать страх взросления. Поэтому дополнительными задачами этих занятия является снятие тревоги и побуждение к учебной активности.

**Основная цель раздела** – научить распознавать ребенка собственные и чужие эмоции, осознавать их значение и смысл.

**«Мое здоровье» (4ч.)**

Узнают наиболее распространенные детские заболевания и способы их профилактики. Познакомятся с основами правильного питания. Узнают правила соблюдения режима дня в целях сохранения здоровья.

**«Моя семья» (4 ч.)**

Научатся различать родственные связи в семье узнают о правах и обязанностях детей в семье. Проблемы общения. Шкатулка добрых дел и поступков. Я понимаю тебя. Я уважаю тебя.

**«Мое окружение» (5 ч.)**

Участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки. Понимать свою значимость в коллективе. Определять свое отношение к окружающим людям. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи.

**«Я познаю себя» (4 ч.)**

Мое имя. Экран моего настроения. Мои достоинства и недостатки. Участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.

**«Я учусь хорошим манерам» (5 ч.)**

Строить конструктивные отношения с другими детьми. Познакомятся с правилами приема гостей (гостевой этикет).

**«Мир людей, которые меня окружают» (3ч.)**

Уважительно относиться к людям разных национальностей, с физическими недостатками.

**«Люди каких профессий меня окружают» (4ч.)**

Игры «Все профессии нужны, все профессии важны».

**«Мое Отечество» (5ч.)**

"Россия – Родина моя". С чего начинается Родина? Кто такой ПАТРИОТ? Символы России. Моя малая Родина.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема                              | Кол-во часов |
|---|-----------------------------------|--------------|
| 1 | Мое здоровье.                     | 4ч           |
| 2 | Моя семья.                        | 4ч           |
| 3 | Мое окружение.                    | 5ч           |
| 4 | Я познаю себя.                    | 4ч           |
| 5 | Я учусь хорошим манерам.          | 5ч           |
| 6 | Мир людей, которые меня окружают. | 3ч           |

|       |                                     |         |
|-------|-------------------------------------|---------|
| 7     | Люди каких профессий меня окружают. | 4ч      |
| 8     | Мое Отечество                       | 5ч      |
| Итого |                                     | 34 часа |

Календарно - тематическое планирование

| №  | Тема                                       | Дата |
|----|--|------|
|    | <b>Мое здоровье.</b>                       |      |
| 1  | Вводный урок. Режим дня                    |      |
| 2  | Основы правильного питания                 |      |
| 3  | Детские заболевания и их профилактика      |      |
| 4  | Мой организм. Что я о нем знаю?            |      |
|    | <b>Моя семья.</b>                          |      |
| 5  | Семья – ячейка общества                    |      |
| 6  | Родственные связи в семье                  |      |
| 7  | Я понимаю тебя. Проблемы общения           |      |
| 8  | Уважение и взаимопомощь в семье            |      |
|    | <b>Мое окружение.</b>                      |      |
| 9  | Я и мои друзья                             |      |
| 10 | Давай договоримся                          |      |
| 11 | Ссора и драка                              |      |
| 12 | Трудности в отношении с друзьями           |      |
| 13 | Умею ли я дружить?                         |      |
|    | <b>Я познаю себя.</b>                      |      |
| 14 | Тайна моего имени                          |      |
| 15 | Экран моего настроения                     |      |
| 16 | Мои достоинства и недостатки               |      |
| 17 | Какой я?                                   |      |
|    | <b>Я учусь хорошим манерам.</b>            |      |
| 18 | Отношения с другими людьми                 |      |
| 19 | Поведение в транспорте                     |      |
| 20 | Правила поведения в общественном месте     |      |
| 21 | Гостевой этикет                            |      |
| 22 | Сюжетно – ролевая игра «Идем в ресторан»   |      |
|    | <b>Мир людей, которые меня окружают.</b>   |      |
| 23 | Уважение старшего поколения                |      |
| 24 | Люди разных национальностей и их традиции  |      |
| 25 | Физические недостатки – это не приговор    |      |
|    | <b>Люди каких профессий меня окружают.</b> |      |
| 26 | Многообразие профессий                     |      |
| 27 | Топ – 10 самых востребованных профессий    |      |
| 28 | Каждая профессия важна                     |      |
| 29 | Кем я хочу быть?                           |      |
|    | <b>Мое Отечество</b>                       |      |
| 30 | С чего начинается Родина?                  |      |
| 31 | Россия – Родина моя                        |      |
| 32 | Символика государства                      |      |
| 33 | Кто такой патриот?                         |      |
| 34 | Моя малая Родина                           |      |