

**Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №331
Невского района Санкт-Петербурга**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим
советом

ГБОУ СОШ №331
Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы

Балянец А.С.
Приказ №692 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**внеурочной деятельности «Учусь понимать себя»
для обучающихся 3 классов**

Санкт-Петербург, 2023

**Рабочая программа занятий по внеурочной деятельности
«Учусь понимать себя»
3 класс
(1 час в неделю, 34 часа за год)**

Организация-разработчик: ГБОУ школа №331 Невского района Санкт-Петербурга.

Оглавление

1	Пояснительная записка.....	стр. 2
1.1	Место занятий внеурочной деятельности в учебном плане и плане внеурочной деятельности	стр.2
1.2	Описание учебно – методического комплекта.....	стр.2
1.3	Обучение с использованием ЭО и ДОТ.....	стр.5
1.4	Описание планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.....	стр.6
1.5	Виды и формы контроля планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.....	стр.6
2	Учебно-тематический план	стр.7
2.1	Годовой учебно - тематический план.....	стр.8
2.2	Тематическое планирование.....	стр.10

1. Пояснительная записка

1.1. Место занятия внеурочной деятельности в учебном плане и плане внеурочной деятельности

В соответствии с ФГОС начального образования и в соответствии с планом внеурочной деятельности ГБОУ школы №331 данная программа рассчитана на преподавание курса «Мой любимый город» в 3 классе в объеме 1 час в неделю.

1.2 Описание – методического комплекта.

Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа:

Комплексная программа «Учусь понимать себя» (далее Программа) разработана на основе методики игровых комплексов И.Н. Захарова, Р.П. Овчаровой,

Методические и учебные пособия:

1. Локалова н.п. 120 уроков психологического развития младших школьников 1-4 класс
2. Холодова о. Юным умникам и умницам. 3 класс
3. Мищенко л.в. 36 занятий для будущих отличников. 3 класс. Рабочая тетрадь. В 2-х частях
4. Безруких м.м., макеева а.г., филиппова т.а. все цвета, кроме чёрного. Учусь понимать себя: рабочая тетрадь. 3 класс — м.: вентана-граф, 2002. — 56 с: ил. — (в помощь

образовательному учреждению: профилактика злоупотребления психоактивными веществами

Электронные ресурсы:

1. [HTTPS://REFDB.RU/LOOK/1099778.HTML](https://refdb.ru/look/1099778.html)

Программа соответствует целям и задачам основной образовательной программы, построено по концентрическому принципу, с повышением уровня требований к результатам обучения и воспитания каждого последующего учебного года.

Предлагаемая программа предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста, направлена на решение проблемы адаптации младших школьников, снижение у них состояния психического дискомфорта, эмоционального напряжения.

В большей степени реализация программы предполагается в младших классах с обучающимся, у которых низкая познавательная активность, наиболее выражена зависимостью поведения. Также данная программа может быть реализована в младших классах общеобразовательных учреждений.

Цель программы: формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе.

Занятия направлены на воспитание у младшего школьника позитивного мироощущения, а также преодоление явлений социальной дезадаптации. В процессе занятий дети учатся воспринимать мир с оптимистической точки зрения, осознают необходимость познания себя и окружающих людей с целью установления толерантных дружеских отношений, понимания человека как индивидуальности.

Задачи программы:

- формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- расширение знаний детей о правилах здорового образа жизни, формирование готовности соблюдать эти правила;
- создание условий для успешной адаптации в школе, классе;
- формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение) и других людей;
- формирование представления об особенностях своего характера, навыков управления своим поведением, эмоциональным состоянием;
- развитие коммуникативных навыков (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов);
- формирование умения противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- пробуждение у детей интереса к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовывать потребность в признании, общении, получении новых знаний;
- просвещение родителей в вопросах развития у детей представлений о здоровом образе жизни, предупреждения вредных привычек.

Для эффективного решения поставленных задач используется поддержка родителей. В начале учебного года они знакомятся с содержанием программы. Им разъясняются цели и задачи занятий: нужно понимать, что профилактическая работа потребует от взрослых отказа от собственных вредных привычек, заставит их более внимательно относиться к собственному здоровью. Ведь самый действенный и эффективный способ влияния на ребенка- воспитание личным примером.

Основные технологии, используемые при реализации данной программы, ориентированы на индивидуальные возможности ребенка, развитие его личности через включение в различные виды деятельности:

- Технология коллективной творческой и организаторской деятельности;
- Методы проектной деятельности;

- Методики предметных, сюжетных, ролевых, деловых, имитационных игр;
- Здоровьесберегающие информационно-обучающие методики;
- Социальная практика
- Информационные и коммуникативные технологии.

Общая характеристика курса

Программа имеет циклический характер и строится по модульному принципу, благодаря чему обеспечивается интеграция различных видов деятельности, необходимых для достижения учащимися целей обучения.

Предлагаемые модули учитывают особенности, традиции и опыт воспитательной работы данной образовательной организации.

3 класс

Название программы	Направления деятельности	Цель программы
«учусь понимать себя»	Духовно-нравственное	Даются начальные сведения о психологии личности. Рассматриваются основные качества личности в нравственной, умственной, волевой и эмоциональной сферах приводятся способы их самопознания и самооценки

Данная программа реализуется в 3классе ГБОУ школы № 331 и рассчитана на весь период обучения. На занятия данной программы отводится 34 часа в год. Продолжительность одного занятия 45 минут.

Особенностью программы является цикличность ее построения. Предложенные темы занятий одинаковы для всех возрастных категорий. Реализуя предлагаемое программой содержание занятий, подбирая соответствующие возрасту формы и методы, педагог может постепенно переходить от простых результатов первого уровня к результатам второго и третьего:

- **Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека; о принятых в обществе нормах поведения и общения; об основах здорового образа жизни; об истории своей семьи и отечества; о русских народных играх; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации; о правилах проведения исследования.
- **Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к родному отечеству, родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.
- **Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):** школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности; опыт публичного выступления; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

В концепции духовно-нравственного развития и воспитания и развития личности гражданина России говорится: «наиболее системно, последовательно и глубоко духовно-нравственное

развитие и воспитание личности происходит в сфере общего образования, где развитие и воспитание обеспечено всем укладом школьной жизни».*

Ценностные установки духовно-нравственного развития и воспитания согласуются с традиционными источниками нравственности, которыми являются следующие ценности: Патриотизм (любовь к России, к своему народу, к своему городу; служение отечеству); Социальная солидарность (свобода личная и национальная; доверие к людям, институтам государства и гражданского общества; справедливость, милосердие, честь, достоинство); Гражданственность (правовое государство, гражданское общество, долг перед отечеством, старшим поколением и семьей, закон и правопорядок, межнациональный мир, свобода совести и вероисповедания);

Семья (любовь и верность, здоровье, достаток, почитание родителей, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);

Труд и творчество (творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость);

Наука (познание, истина, научная картина мира, экологическое сознание);

Искусство и литература (красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие);

Природа (жизнь, родная земля, заповедная природа, планета земля);

Человечество (мир во всем мире, многообразие культур и народов, прогресс человечества, международное сотрудничество).

1.3 Обучение с использованием ЭО и ДОТ

В программе предусмотрена возможность организации учебного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. В зависимости от возможностей, актуальности применения, учитель выбирает удобные для качественного освоения темы обучающимися образовательные онлайн-платформы и ресурсы сети Интернет. В том числе:

1. Российская электронная школа. <https://resh.edu.ru/>. Видеоуроки и тренажеры по всем учебным предметам.
2. Московская электронная школа <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>. Видеоуроки и сценарии уроков.
3. Интернет урок <https://interneturok.ru/>. Библиотека видеоуроков по школьной программе
4. ЯКлас <https://www.yaklass.ru/>. Видеоуроки и тренажеры.
5. Образовательная онлайн-платформа «Учи.ру» <https://uchi.ru>.
6. Образовательная платформа Яндекс Учебник <https://education.yandex.ru>
7. Онлайн-школа «Инфоурок» <https://infourok.ru/>. Набор бесплатных инструментов для проведения дистанционных занятий с учениками.
8. Электронные учебники издательства «Просвещение» (<https://media.prosv.ru/>).

1.4. Описание планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Планируемые результаты освоения учебного курса.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью учителя

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Личностные результаты

- Знать:
- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
 - правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;
 - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению;

Уметь:

- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели

- налаживать контакт с людьми;
- соблюдать правила игры и дисциплину;
- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.

Предметными результатами занятий являются:

- создание условий для успешной адаптации в школе, класса;
- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- сформированность важнейших учебных умений и действий.

1.5. Виды и формы промежуточного, итогового контроля

Формы выявления результатов	Формы фиксации результатов	Формы предъявления результатов
✓ Наблюдение педагога	✓ Учебный журнал.	✓ Портфолио учащихся

<p>в ходе деятельности детей.</p> <p>✓ Устная беседа.</p> <p>✓ Викторины.</p>	<p>✓ Портфолио учащихся из творческих работ.</p>	<p>из творческих работ.</p>
---	--	-----------------------------

Форма подведения итогов реализации образовательной программы – проекты учащихся.

2. Учебно-тематический план

Содержание программы

1. «Что изменилось за год?»

Знакомство. Дружеские отношения в классе. Овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми. Познакомить учащихся с режимом дня, научить анализировать режим дня, рационально распределяя нагрузку и отдых.

2. «Как научиться разговаривать с людьми?»

Научиться разговаривать с людьми, использовать речевые формулы в разных жизненных ситуациях.

3. «Что такое интонация?»

Мир эмоций. Что такое дружеская интонация? Как использовать интонацию в общении? Значение интонации в общении.

4. «Как научиться преодолевать трудности вместе?»

Люди отличаются друг от друга своими качествами. Как мы видим друг друга? Способы преодоления различных трудностей. Как научиться сотрудничать в различных видах деятельности?

5. «Как понять друг друга без слов?»

Удивительный мир мимики и жестов. Как понять партнера без слов? Положительные эмоции от общения, залог - хорошего настроения.

Радость. Мимика и жесты - наши первые помощники в общении.

Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев.

Как справиться с гневом?

Может ли гнев принести пользу?

Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?

Игра «Разыщи радость».

6. «Для чего нужна улыбка?»

Как проявить дружелюбие? Зачем нужна улыбка? Как это влияет на настроение?

7. «Умеешь ли ты дружить?»

Объяснить, что дружеские отношения могут и должны быть в коллективе не только между друзьями, но и между всеми одноклассниками.

8. «Конкурс знатоков»

Обобщить полученные знания и оценить эффективность их усвоение.

9. «Резервные часы».

Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.

2.1 Годовой учебно-тематический план

3 класс

№	тема	Кол-во часов
1	Мы рады встрече	1
2	Понимаем чувства другого	1
3	Мы испытываем разные чувства	1
4	Мы испытываем разные чувства	1
5	Мы испытываем разные чувства	1
6	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1
7	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1
8	Хорошие качества людей	1
9	Хорошие качества людей	1
10	Самое важное хорошее качество	1
11	Самое важное хорошее качество	1
12	Кто такой сердечный человек	1
13	Кто такой доброжелательный человек	1
14	Трудно ли быть доброжелательным человеком	1
15	Я желаю добра ребятам в классе	1
16	Я желаю добра ребятам в классе	1
17	Очищаем свое сердце	1
18	Какие качества нам нравятся друг в друге	1
19	Какие качества нам нравятся друг в друге	1
20	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся	1
21	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся	1
22	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1
23	В каждом человеке есть светлые и темные качества	1
24	Какой Я?	1
25	Какой Я?	1
26	Какой Ты?	1

27	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	1
28	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	1
29	Школьные трудности	1
30	Школьные трудности	1
31	Домашние трудности	1
32	Домашние трудности	1
33	Итоговое занятие	1

2.2 Тематическое планирование

№	тема	Кол-во часов	Предметные	Метапредметные
1	Мы рады встрече	1	<ul style="list-style-type: none"> • создание условий для успешной адаптации в школе, класса; • создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему; • сформированность важнейших учебных умений и действий. 	<p>Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).</p> <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми; • извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста • определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя • учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению • строить речевое высказывание в устной форме <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя • учиться исследовать свои качества и свои особенности • учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя • учиться наблюдать • моделировать ситуацию с помощью
2	Понимаем чувства другого	1		
3	Мы испытываем разные чувства	1		
4	Мы испытываем разные чувства	1		
5	Мы испытываем разные чувства	1		
6	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1		
7	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1		
8	Хорошие качества людей	1		
9	Хорошие качества людей	1		
10	Самое важное хорошее качество	1		
11	Самое важное хорошее качество	1		
12	Кто такой сердечный человек	1		
13	Кто такой доброжелательный человек	1		
14	Трудно ли быть доброжелательным человеком	1		
15	Я желаю добра ребятам в классе	1		
16	Я желаю добра ребятам в классе	1		

17	Очищаем свое сердце	1
18	Какие качества нам нравятся друг в друге	1
19	Какие качества нам нравятся друг в друге	1
20	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся	1
21	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся	1
22	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1
23	В каждом человеке есть светлые и темные качества	1
24	Какой Я?	1
25	Какой Я?	1
26	Какой Ты?	1
27	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	1
28	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	1
29	Школьные трудности	1
30	Школьные трудности	1
31	Домашние трудности	1
32	Домашние трудности	1
33	Итоговое занятие	1
34	Итоговое занятие	1

учителя

Коммуникативные УУД:

• учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах

• учиться работать в паре и в группе

• выполнять различные роли

• слушать и понимать речь других ребят

• осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Личностные результаты

Знать: • о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;

• правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;

• правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению;

Уметь: • анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели

• налаживать контакт с людьми;

• соблюдать правила игры и дисциплину;

• правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).

• выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.



