



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Лицей № 76 имени В.Н. Полякова»

---

**ПРИНЯТА**

на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора

МБУ «Лицей № 76»

№ 102 – од от 30.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Я познаю себя»**

**направление: «Коммуникативная деятельность»**

Класс: 2

Срок реализации: 1 год

Составитель: Николаева Татьяна Евгеньевна, психолог

2024 – 2025 учебный год

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Я познаю себя» для 2 классов составлена с учетом требований:

1. Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ.

2. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.05.2020 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями)

3. Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБУ «Лицей № 76»

4. Учебного плана внеурочной деятельности МБУ «Лицей № 76» на 2024 – 2025 г.

5. Авторской программы О. В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я», 1- 4 классы.

Обучающиеся 2 классов начинают учиться совершенно в ином настроении, чем год назад. Он привык уже к своему новому статусу, к школьным обязанностям, у него сформировался образ хорошего обучающегося.

Во втором классе происходит активное освоение учебной деятельности. Обучающийся, побуждаемый взрослыми, начинает оценивать причины своих достижений и неудач, то есть развивает познавательную рефлексию. По – прежнему сохраняется острое желание быть успешным в учебе, «быть хорошим, любимым», у некоторых обучающихся появляется тенденция к снижению самооценки. Например, он может думать о себе: «Я плохой, потому что я плохо пишу». Эта тенденция может закрепиться, если обучающийся считает, что родителей сильно огорчают его неуспехи. Поэтому актуальность и особое значение приобретает тема: «Чем люди отличаются друг от друга?», в процессе освоения которой обучающиеся получают возможность исследовать себя, узнают, что все люди имеют те или иные недостатки. Практическая значимость данной программы заключается в том, что она способствует повышению самооценки обучающегося.

Организация психолого – педагогической поддержки обучающихся в МБУ «Лицей №76» г. о. Тольятти проводится во внеурочное время в виде развивающей системы занятий на протяжении всего учебного года. Данный психологический курс способствует сохранению психологического здоровья обучающихся, а также личностному росту обучающегося.

**Цель программы:** помочь обучающемуся исследовать собственные качества характера.

**Задачи:**

- актуализировать у обучающихся знания об эмоциональной сфере человека;
- ознакомить обучающихся с понятием «качества людей»;
- помочь каждому обучающемуся осознать свою уникальность и неповторимость;
- формировать морально – нравственные нормы.

Программа рассчитана на 16 часов в год, занятия – 1 час в неделю.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Я познаю себя»**

**Личностные результаты:**

*Гражданско – патриотическое воспитание:*

- становление ценностного отношения к своей Родине – России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальное представление о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно – эстетических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

*Духовно – нравственное воспитание:*

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

*Эстетическое воспитание:*

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивости к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

*Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и для других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

- бережное отношение физическому и психологическому здоровью.

*Трудовое воспитание:*

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

*Экологическое воспитание:*

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

*Ценности научного познания:*

- первоначальное представление о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

### **Метапредметные результаты**

*Познавательные универсальные учебные действия:*

*базовые логические действия:*

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определённому признаку;
- определять существенные признаки для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритм;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно – следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы.

*базовые исследовательские действия:*

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическими работниками вопросов;
- с помощью педагогических работников формировать цель, планировать изменения объектов, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбрать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения, связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);
- формировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

*Работа с информацией:*

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа её проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

*Общение:*

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать своё мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления.

#### *Совместная деятельность:*

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы

#### *Регулятивные универсальные учебные действия:*

##### *Самоорганизация:*

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результатов;
- выстраивать последовательность выбранных действий.

##### *Самоконтроль:*

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

### **Предметные результаты**

#### *Обучающийся будет знать:*

- понятия - «качества людей», «характер»; «активный», «благородный», «великодушный», «артистичный», «воспитанный», «добрый», «доброжелательный», «жизнелюбивый», «заботливый», «искренний», «оптимизм», «приветливый», «собранный», «тактичный», «упорство», «усердный», «чуткость», «щедрость», «умение понимать чувства другого», «благодарный», «умение придумывать», «остроумие».

#### *Обучающийся будет уметь:*

- рефлексировать собственное эмоциональное состояние и эмоциональное состояние другого;

#### *Обучающийся будет иметь навыки:*

- самоконтроля поведения;
- конструктивного взаимодействия;
- культурного общения.

#### *Обучающийся получит возможность:*

- учиться распознавать и описывать собственные чувства и чувства других людей;
- учиться изменять собственное поведение в зависимости от требований ситуации с учетом правил поведения;
- исследовать собственные качества характера, а также особенности личности других людей.

### **Воспитательные результаты:**

- позитивная динамика личностного развития обучающегося, характеризующаяся достаточной адаптацией в школе;
- снижение уровня школьной тревожности;
- повышение групповой сплоченности;
- формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам;
- повышение познавательной мотивации.
- формирование дружеских отношений в классе;
- осознание ребенком своей уникальности и неповторимости;

- формирование морально - нравственных норм;
- развитие доброжелательности, и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие эмпатии и сопереживания, эмоционально нравственной отзывчивости на основе развития способности к восприятию чувств других людей и экспрессии эмоций;
- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, нетерпимости и умения противодействовать действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

**Содержание курса внеурочной деятельности**  
(с указанием форм организации и видов деятельности)

Виды	Методы и техники
Игровая деятельность	Рольевые игры, моделирование образцов поведения,
Познавательная деятельность	Дискуссии, беседа, арт-терапия, метафорические истории, притчи, сказки
Социальное творчество	Арт-терапия в сотрудничестве

**2 класс**

**1. Вспомним чувства**

Мы рады встрече. Понимаем чувства другого. Мы испытываем разные чувства. Мы испытываем разные чувства. Осознание обучающимися связи между чувствами и поведением. Вспомним чувства. Понимаем чувства другого. Актуализация у обучающихся знания об эмоциональной сфере человека.

*Игры:* «Мячик», «Вспомним чувства», «Чувства-воспоминания», «Рисунок радости», «Я тебя понимаю», «Общая радость», «Сочини рассказ». *Игры:* «Мячик», «Сочини рассказ», «Режим дня», «Рисуем режим», «Пластилиновое чувство», «Палитра чувств»; работа со сказкой: «Сказка о мальчике, который боялся темноты» м. Маслова, обсуждение сказки, рисунок по теме сказки.

**2. Чем люди отличаются друг от друга?**

Качества людей. Люди отличаются друг от друга своими качествами. Ознакомление обучающихся с понятием «качества людей». Исследование обучающимися своих качеств, изучение своих особенностей. Хорошие качества людей. Ознакомление обучающихся с понятием «хорошее качество человека». Определение содержания качества «отзывчивость». Кто такой сердечный человек. Вводится понятие «сердечный человек». Самораскрытие обучающихся и развитие эмпатии. Кто такой доброжелательный человек. Вводится понятие «доброжелательный человек». Трудно ли быть доброжелательным человеком. Определение обучающимися поведения доброжелательного человека. Я желаю добра ребятам в классе. Осознание обучающимися связи между качествами человека и его поведением. Очищаем своё сердце. Развитие рефлексии. Какие качества нам нравятся друг в друге. Осознание и принятие обучающимися своих достоинств и недостатков. Какими качествами мы похожи и чем отличаемся. Осознание обучающимися общего схожего друг с другом. Люди отличаются друг от друга своими качествами. Осознание обучающимися индивидуальности каждого человека. Формирование чувства общности с окружающими. В каждом человеке есть светлые и тёмные качества. Осознание обучающимися неоднозначности, двойственности человеческой природы.

*Игры:* «Качества», «В чём твоя сила?», «Сердце класса», «Чьи качества», «Отзывчивость», «Три качества», «Я знаю пять хороших качеств», «Качество в подарок»; работа со сказкой: «Я не такой как все», «Сборы в дорогу», «Кто любит детей», «Поделимся любовью»; работа со сказкой: «Пятёрка и доброе сердце», обсуждение сказки, рисунок по теме сказки, работа со сказкой: «Хвостатик», обсуждение сказки. «Догадайся, что задумано», «Пять моих хороших качеств», «Мягкое сердце», «Поделимся любовью», «Волшебные слова»; работа со сказкой «Маленький котёнок», обсуждение сказки, рисунок по теме сказки, «Я бы хотел стать более...», «Золотой ключик»; работа со сказкой «часы», обсуждение сказки, «Как ведёт себя человек», «Я желаю добра»; работа со сказкой «О подозрительной трубе», обсуждение сказки, «Чистое сердце», работа со сказкой: «Сказка про гусеничку», обсуждение сказки, рисунок по теме сказки, «Снежная королева»; работа со сказкой: «Кузя» М. Полунина, обсуждение сказки. *Игры:* «Ладонка», «Мы похожи – мы отличаемся»; работа со сказкой: «Туча» Н. Мишин, обсуждение сказки, игра «Звёздочка»; работа со сказкой: «Цветок по имени Незабудка» О. Гавриченко, обсуждение сказки, рисунок по теме сказки, *игры:* «Тёмные и светлые мешочки», «Светофоры»; работа со сказкой «Перчатка» Е. Голованова, обсуждение сказки, рисунок по теме сказки.

## Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

(с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы)

**2 класс**

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Раздел 1. Вспомним чувства.</b>		<b>4</b>	-	<b>4</b>
1	Мы рады встрече.	1	-	1
2	Понимаем чувства другого.	1	-	1
3	Мы испытываем разные чувства.	1	-	1
4	Психологическая игра «Развиваем эмоциональный интеллект».	1	-	1
<b>Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга?</b>		<b>12</b>	-	<b>12</b>
5	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	1	-	1
6	Хорошие качества людей.	1	-	1
7	Самое важное хорошее качество.	1	-	1
8	Кто такой сердечный человек.	1	-	1
9	Кто такой доброжелательный человек.	1	-	1
10	Трудно ли быть доброжелательным человеком.	1	-	1
11	«Я желаю добра ребятам в классе».	1	-	1
12	Очищаем свое сердце.	1	-	1
13	Какие качества нам нравятся друг в друге.	1	-	1
14	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся?	1	-	1
15	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	1	-	1
16	В каждом человеке есть светлые и темные качества.	1	-	1
<b>ИТОГО</b>		<b>16</b>	-	<b>16</b>