

Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение  
города Ростова-на-Дону  
«Гимназия № 76  
имени Героя Советского Союза Никандровой А.А.»

Приложение № 2  
к Основной образовательной программе НОО  
Приказ № 426 от 28 августа 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности  
**«Познаю себя»**  
для 4 классов  
начальное общее образование

2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Актуальность

Любые переходные периоды выдвигают специфические проблемы, которые требуют особого внимания школьного психолога. Не составляет исключения и переход учащихся 9-11 лет из начальной школы в среднюю. Изменившиеся условия учения предъявляют более высокие требования и к интеллектуальному и личностному развитию, к степени сформированности у них определенных учебных знаний, учебных действий, к уровню развития произвольности, способности к саморегуляции и т. п.

Сам по себе период обучения в 4-ом классе не несет в себе какой-либо психологической опасности. В это время можно с большим успехом и интересом для детей продолжать заниматься развитием их познавательных интересов и возможностей. Свою роль и конкретное наполнение психолого-педагогическое сопровождение приобретает в связи с тем, что, на рубеже 4 и 5-х классов, учеников ожидает резкая смена социальной ситуации обучения. Переход из начального в среднее звено традиционно считается одной из наиболее педагогически сложных школьных проблем, а период адаптации в 5-м классе — одним из труднейших периодов школьного обучения. Оснований для формирования и распространения таких представлений более чем достаточно. Состояние детей в этот период с педагогической точки зрения характеризуется низкой организованностью, учебной рассеянностью и недисциплинированностью, снижением интереса к учебе и ее результатам, с психологической — снижением самооценки, высоким уровнем ситуативной тревожности. Наблюдения за детьми, общение с ними в этот период показывает, что они очень растеряны, не могут понять, как теперь им надо общаться с педагогами, какие требования обязательны для выполнения, а какие нет. Трудно в этот период и педагогам: в силу своего эмоционального состояния дети порождают множество организационных трудностей, иногда учителя просто не могут выдержать требования программы, как по их собственным замечаниям «программа рассчитана на взрослых детей, а они, оказывается, еще совсем маленькие». То есть несамостоятельные, с низким уровнем волевого контроля и т. д.

С учетом данных фактов была разработана программа психологического сопровождения четвероклассников. Занятия данного курса включает 32 занятия, которые будут проводиться, в рамках курса внеурочной деятельности «Скоро в пятый класс!».

**Цель данного курса** — создать условия, способствующие самораскрытию и самовыражению, и, как следствие, самопринятию младшего школьника, формированию готовности перейти в среднее звено школы.

### **Задачи курса:**

1. Формировать систему знаний школьника о самом себе и побуждать его к самопознанию.
2. Способствовать развитию умения адекватно воспринимать окружающий мир, людей, себя, разумно реагировать и управлять собой в процессе социального взаимодействия.
3. Создавать условия для воспитания социально адаптированной личности.
4. Научить детей осознанно действовать в ситуации выбора, быть уверенным в себе, ощущать свою «самость» и значимость.
5. Обучить грамотно организовывать свое рабочее и свободное время.
6. Способствовать совершенствованию коммуникативных навыков в деловом и личном общении со сверстниками и взрослыми.

### **Практическая значимость:**

Использование программы психопрофилактических мер по формированию психологической готовности учащихся четвертых классов к переходу в среднее звено может существенно повысить успешность адаптации детей к условиям обучения в средней школе.

**Предполагаемый результат** реализации программы: расширение знаний о себе, своих возможностях и особенностях; развитие коммуникативных умений; формирование позитивного психологического климата в классе и др.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Личностные:**

- актуализация процессов личностного самоопределения и саморазвития учащихся;
- сформированность мотивации к целенаправленной познавательной деятельности;
- сформированность системы значимых социальных и межличностных отношений;

#### **Метапредметные:**

- самостоятельность в планировании и осуществлении учебной и внеучебной деятельности и организации учебного сотрудничества;
- способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в получаемой информации, критически оценивать и интерпретировать ее;
- владение навыками социальной деятельности.

#### **Предметные:**

- владеть понятийным аппаратом: эмоции, чувства, качества личности;
- владеть способами и средствами анализа информации;
- уметь составлять и обосновывать личный выбор;
- уметь формулировать запрос к педагогу по возникшим вопросам;
- знать средства получения информации.

#### **Структура занятий:**

- Ритуал приветствия.
- Разминка.
- Основное содержание занятий, включающее в себя различные упражнения.
- Рефлексия прошедшего занятия.
- Ритуал прощания.

#### **Занятия проходят с использованием следующих форм и методов работы:**

- беседа;
- ролевая игра;
- упражнения по межличностной коммуникации;
- дыхательные и двигательные упражнения;
- методы самовыражения;
- анкетирование.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ПОЗНАЮ СЕБЯ»  
для учащихся 4 «А» класса

№ ЗАНЯТИЯ	ТЕМА	ЧАСЫ
Занятие 1.	Давайте познакомимся...	1
Занятие 2.	Я и мой класс. Диагностическое занятие: Социометрия, График настроения.	1
Занятие 3.	От чего зависит мое настроение. Диагностика тревожности.	1
Занятие 4.	Умеем ли мы общаться	1
Занятие 5.	Как подружился Хочу и Надо	1
Занятие 6.	Смешной и грустный Человек Рассеянный	1
Занятие 7.	Как мы воспринимаем информацию.	1
Занятие 8.	Знакомство с собственными возможностями.	1
Занятие 9.	Секреты нашей памяти. Диагностическое занятие	1
Занятие 10.	Развиваем память.	1
Занятие 11.	Техника запоминания	1
Занятие 12.	Образ и мысль	1
Занятие 13..	Общее в различном.	1
Занятие 14.	Развиваем мышление	1
Занятие 15.	Цепочка рассуждения	1
Занятие 16.	Можно ли решить задачу, которая не имеет решения?	1
Занятие 17.	В мире интересного. Сочинение на тему «Чему я хочу научиться».	1
Занятие 18.	Что такое цель и зачем она нужна.	1
Занятие 19	Как достичь цели.	1
Занятие 20.	История о человеке, который нашел время. Учимся планировать свое время.	1
Занятие 21.	Как научиться учиться?	1
Занятие 22	Как готовить домашние задания	1
Занятие 23.	Наука отдыхать.	1
Занятие 24.	В лабиринте информации, или Приемы работы с текстом.	1
Занятие 25.	Оценка и отметка.	1
Занятие 26	Что такое пятый класс? Письмо в будущее.	1
Занятие 27.	Когда я бываю незнайкой	1
Занятие 28	Как преодолеть неуверенность в себе.	1
Занятие 29.	Сочинение на тему «Моя мечта».	1
Занятие 30.	«Легко ли быть взрослым?»	1
Занятие 31.	Сочинение «Когда я буду в 5-ом классе...».	1
Занятие 32 - 34.	У меня все получится! (Итоговая диагностика).	3