Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«_____»

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Центрального района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ №167

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом	Директор ГБОУ школа № 167
ГБОУ школа № 167	_____Бегельдиева С.М.
Протокол № 1	Приказ № 95
от «31» августа 2026 г.	от «31» августа 2026 г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 167 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 167 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Дата: 2026.11.26 15:27:24 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

курс «Познай себя»

для 1–4 классов

Санкт-Петербург

2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовая база

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Познай себя» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 286 (с изменениями);
- Федеральная образовательная программа начального общего образования, утверждённая приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 372;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
- Федеральная рабочая программа воспитания, утверждённая приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 372;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Устав образовательной организации; основная образовательная программа начального общего образования образовательной организации.

1.2. Общая характеристика курса

Курс внеурочной деятельности «Познай себя» реализует общеинтеллектуальное направление и направлен на формирование у младших школьников адекватного самовосприятия, развитие эмоционально-волевой сферы, навыков общения и рефлексии. Занятия курса помогают ребёнку осознать себя как личность, понять свои сильные и слабые стороны, научиться понимать чувства и намерения других людей, выстроить отношения со сверстниками и взрослыми.

Курс построен на деятельностном подходе: игровом, коммуникативном и исследовательском методах. Занятия проводятся в форме игр, бесед, тренинговых упражнений, мини-проектов, творческих мастерских и наблюдений.

1.3. Цель и задачи

Цель программы: содействие личностному росту обучающихся через формирование у них адекватной самооценки, эмоциональной грамотности, навыков конструктивного общения и осознанного отношения к себе и окружающему миру.

Задачи курса:

- формировать у обучающихся интерес к познанию себя, своих возможностей и способностей;
- развивать эмоциональную сферу: умение распознавать, называть и регулировать свои эмоции;
- формировать адекватную самооценку и уверенность в себе;
- развивать коммуникативные навыки, умение работать в паре и команде;
- формировать умение ставить цели, планировать и оценивать результаты своей деятельности;

- воспитывать уважительное отношение к себе и окружающим, эмпатию и доброжелательность;
- создавать благоприятный психологический климат в детском коллективе.

1.4. Принципы и подходы

- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- принцип деятельностного подхода: знания ребёнок получает в действии;
- принцип добровольности и комфортности участия;
- принцип наглядности и игровой формы;
- принцип связи с жизнью, с реальным опытом ребёнка;
- принцип доброжелательности и психологической безопасности на занятиях.

1.5. Место курса в учебном плане

Курс «Познай себя» входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений (внеурочная деятельность), общеинтеллектуальное направление. На изучение курса отводится:

• 1 класс — 33 часа в год (1 час в неделю, 33 учебные недели);

• 2–4 классы — по 34 часа в год (1 час в неделю, 34 учебные недели);

• всего за 4 года обучения — 135 часов.

Продолжительность одного занятия — 35–45 минут (в соответствии с СП 2.4.3648-20). Занятия проводятся в игровой форме с обязательным включением динамических пауз.

1.6. Формы организации занятий и виды деятельности

Основные формы проведения занятий: занятие-игра, занятие-путешествие, занятие-практикум, занятие-тренинг, беседа, круглый стол, мини-проект, творческая мастерская, викторина, занятие-наблюдение. Виды деятельности: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение, художественное творчество, социально-значимая деятельность, проектная деятельность.

1.7. Методы и формы контроля

Оценивание результатов носит безотметочный характер. Используются методы наблюдения, рефлексивные методики («Пятиминутка рефлексии», «Смайлики», «Мишень настроения»), диагностические игры, портфолио достижений, выставки творческих работ, защита мини-проектов. Итогом каждого года обучения являются диагностические занятия и творческий отчёт (проект, выставка, праздник).

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

2.1. Личностные результаты

- осознание ценности собственной личности, формирование адекватной самооценки и уверенности в себе;
- освоение социальных норм, правил поведения в группе и в обществе;
- формирование уважительного отношения к другим людям, их мнению и чувствам;
- развитие доброжелательности, умения сочувствовать и помогать;
- осознание своих интересов, склонностей и учебных мотивов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

2.2. Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия и работать по алгоритму;
- осуществлять рефлексию: оценивать себя, свои действия и результаты;
- управлять своим вниманием и поведением.

Познавательные универсальные учебные действия:

- анализировать, сравнивать, обобщать и классифицировать объекты и явления;
- устанавливать причинно-следственные связи в доступных жизненных ситуациях;
- строить рассуждения и делать выводы.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы, слушать и слышать собеседника;
- работать в паре и группе, договариваться и приходить к общему решению;
- разрешать конфликты мирным способом.

2.3. Предметные результаты (в рамках курса)

- знание и называние основных эмоций и способов их выражения;
- знание правил конструктивного общения и умение их применять;
- понимание различий между людьми и ценности этих различий;
- умение оценивать свои поступки и последствия своих действий;
- умение ставить простые цели и планировать их достижение.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс — «Что я знаю о себе» (33 ч)

Введение: «Здравствуй, я!». Знакомство (3 ч). Знакомство друг с другом, игра «Узнай меня», правила нашего класса, выработка совместных правил поведения на занятиях.

Мир моих чувств и эмоций (9 ч). Что такое эмоции и настроение. Радость, грусть, гнев, страх, удивление. Как распознать настроение по лицу, голосу, жестам. Способы улучшить настроение. Пальчиковые игры и «Коробка добрых слов».

Я и моё тело. Здоровье (6 ч). Мое тело, мои органы чувств. Значение режима дня. Витамины и полезные привычки. Гимнастика для ума и тела.

Моя семья, мои друзья (8 ч). Моя семья — самое дорогое. Родственные связи. Дружба и её правила. Как заводить друзей. Что такое хорошо и что такое плохо.

Мои первые успехи (7 ч). Чему я научился за год. Мои таланты и увлечения. Праздник «Я знаю себя». Подведение итогов, творческий отчёт.

2 класс — «Я и мои эмоции» (34 ч)

Введение: «Я расту и меняюсь» (4 ч). Каким я был, каким я стал. Мои изменения за год. Портфолио успеха.

Мир эмоций и чувств (10 ч). Многообразие эмоций. Как понять чувства других. Эмоции и поведение. Учимся управлять собой: дыхательные упражнения, приёмы самоуспокоения. «Тайна моего имени».

Я и моя самооценка (8 ч). Что такое самооценка. Мои сильные и слабые стороны. «Ладошка моих достоинств». Учимся хвалить себя и других. Победы и неудачи.

Я и мои товарищи (8 ч). Учимся слушать и слышать. Учимся уступать и договариваться. Как избежать ссоры. Взаимопомощь в классе.

Итоги года (4 ч). Итоговая игра «Знаю себя». Защита мини-проектов «Мой секрет успеха». Рефлексия года.

3 класс — «Я среди людей» (34 ч)

Введение: «Я и мой внутренний мир» (4 ч). Внутренний мир человека. Мечты и желания. «Карта моих интересов».

Познай себя (10 ч). Характер и темперамент. Мои способности. Учусь оценивать себя честно. Что я умею, чего хочу. Составление «Древо моих успехов».

Я и общение (10 ч). Стили общения. Умение вести диалог. Учимся смотреть на ситуацию глазами другого. Комплименты и критика. Разрешение конфликтов.

Я и коллектив (6 ч). Роль в команде. Учимся работать сообща. Ответственность и обязательства. Социальные роли.

Итоги года (4 ч). Итоговая рефлексия. Защита проектов «Моя сильная сторона». Праздник достижений.

4 класс — «Мой внутренний мир» (34 ч)

Введение: «Путь к самому себе» (3 ч). Четыре года вместе: чему научились. Настроение и мотивация к учебе.

Мои ценности и мечты (9 ч). Что такое ценности. Мои главные ценности. Мечты и цели. Учусь ставить цель и планировать шаги. Дерево целей.

Управляю собой (10 ч). Саморегуляция. Как справляться со стрессом. Концентрация внимания. Тайм-менеджмент школьника. Здоровый образ жизни как ресурс.

Я и общество (8 ч). Права и обязанности ребёнка. Ответственное поведение. Учусь быть самостоятельным. Подготовка к переходу в среднюю школу: новые возможности, новые требования.

Итоги курса (4 ч). Итоговое занятие «Портрет моего взросления». Презентация портфолио. Праздник «Мы растем!».

4.1. Тематическое планирование. 1 класс (33 ч)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности
1	Знакомство. Игра «Узнай меня»	1	игровая деятельность, беседа
2	Правила нашего класса	1	беседа, составление правил
3	Моё имя и я	1	творческая мастерская
4	Что такое эмоции и настроение	1	беседа, игровые упражнения
5	Радость и грусть	1	игры, рисование эмоций
6	Гнев и как с ним справляться	1	тренинговые упражнения
7	Страх и смелость	1	беседа, игровые ситуации
8	Удивление и интерес	1	игры-наблюдения
9	Учимся «читать» настроение по лицу и голосу	1	практикум, этюды
10	Как поднять себе настроение	1	игры, «Коробка добрых слов»
11	Моё тело и органы чувств	1	практикум, опыты
12	Режим дня — мой помощник	1	составление режима, беседа
13	Полезные привычки	1	игра-викторина
14	Гимнастика для ума и тела	1	динамические упражнения
15	Моя семья — самое дорогое	1	беседа, рассказ «Я и моя семья»
16	Родственные связи. Тепло семейного очага	1	проект «Моё семейное дерево»
17	Дружба и её правила	1	беседа, ролевые игры
18	Как заводить друзей	1	игровые ситуации
19	Что такое хорошо и что такое плохо	1	обсуждение ситуаций
20	Мои увлечения и таланты	1	творческая мастерская
21	Чему я научился за год	1	рефлексия, портфолио
22	Мои успехи в учёбе	1	игра-презентация
23	Мои успехи в общении и в семье	1	беседа, рефлексия
24	Диагностическое занятие «Я знаю себя»	1	диагностические игры

25	Итоговая игра-путешествие «Что я знаю о себе»	1	игра-путешествие
26	Праздник «Я знаю себя» (резерв)	1	праздник
27	Резервный урок	7	игровая и творческая деятельность

4.2. Тематическое планирование. 2 класс (34 ч)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности
1	Каким я был, каким я стал	1	беседа, рефлексия
2	Портфолио успеха: с чего начать	1	практикум
3	Мои изменения за год	1	игровая деятельность
4	Резервный урок раздела	1	игровая деятельность
5	Многообразие эмоций	1	беседа, этюды
6	Как понять чувства другого	1	тренинг, ролевые игры
7	Эмоции и поведение	1	обсуждение ситуаций
8	Учимся управлять собой: дыхание и покой	1	практикум
9	Приёмы самоуспокоения	1	тренинговые упражнения
10	Тайна моего имени	1	проект, творческая мастерская
11	Резервный урок раздела	4	игровая и рефлексивная деятельность
12	Что такое самооценка	1	беседа, игровые упражнения
13	Мои сильные стороны	1	упражнение «Ладошка достоинств»
14	Мои слабые стороны: что с ними делать	1	беседа, рефлексия
15	Учимся хвалить себя и других	1	игра-практикум
16	Победы и неудачи	1	обсуждение, игровые ситуации

17	Резервный урок раздела	3	игровая и рефлексивная деятельность
18	Учимся слушать и слышать	1	практикум, игры
19	Учимся уступать и договариваться	1	ролевые игры
20	Как избежать ссоры	1	обсуждение ситуаций
21	Взаимопомощь в классе	1	социально-значимая деятельность
22	Резервный урок раздела	4	игровая деятельность
23	Итоговая игра «Знаю себя»	1	итоговая игра
24	Защита мини-проектов «Мой секрет успеха»	1	проектная деятельность
25	Рефлексия года. «Мишень настроения»	1	рефлексия
26	Резервный урок раздела	1	игровая деятельность

4.3. Тематическое планирование. 3 класс (34 ч)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности
1	Внутренний мир человека	1	беседа
2	Мечты и желания	1	творческая мастерская
3	Карта моих интересов	1	практикум
4	Резервный урок раздела	1	игровая деятельность
5	Характер и темперамент	1	беседа, игровые тесты
6	Мои способности	1	практикум
7	Учусь оценивать себя честно	1	рефлексивные методики
8	Что я умею и чего хочу	1	обсуждение, практикум
9	Древо моих успехов	1	проект
10	Резервный урок раздела	5	игровая и проектная деятельность
11	Стили общения	1	беседа, ролевые игры
12	Умение вести диалог	1	практикум

13	Смотрим на ситуацию глазами другого	1	тренинг
14	Комплименты и критика	1	практикум
15	Разрешение конфликтов	1	обсуждение ситуаций, тренинг
16	Резервный урок раздела	5	игровая деятельность
17	Роль в команде	1	командные игры
18	Учимся работать сообща	1	групповые проекты
19	Ответственность и обязательства	1	беседа, обсуждение
20	Социальные роли	1	ролевые игры
21	Резервный урок раздела	2	игровая деятельность
22	Итоговая рефлексия года	1	рефлексивные методики
23	Защита проектов «Моя сильная сторона»	1	проектная деятельность
24	Праздник достижений	1	праздник
25	Резервный урок раздела	1	игровая деятельность

4.4. Тематическое планирование. 4 класс (34 ч)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности
1	Четыре года вместе: чему научились	1	рефлексия
2	Настроение и мотивация к учёбе	1	беседа, практикум
3	Резервный урок раздела	1	игровая деятельность
4	Что такое ценности	1	беседа
5	Мои главные ценности	1	практикум, обсуждение
6	Мечты и цели	1	творческая мастерская
7	Учусь ставить цель и планировать шаги	1	практикум
8	Дерево целей	1	проект
9	Резервный урок раздела	4	игровая и проектная деятельность

10	Саморегуляция: я управляю собой	1	тренинг
11	Как справляться со стрессом	1	практикум
12	Концентрация внимания	1	игровые упражнения
13	Тайм-менеджмент школьника	1	практикум
14	Здоровый образ жизни как ресурс	1	беседа, викторина
15	Резервный урок раздела	5	игровая и рефлексивная деятельность
16	Права и обязанности ребёнка	1	беседа
17	Ответственное поведение	1	обсуждение ситуаций
18	Учусь быть самостоятельным	1	практикум
19	Подготовка к переходу в среднюю школу	1	беседа, экскурсия
20	Резервный урок раздела	4	игровая деятельность
21	Портрет моего взросления	1	рефлексивная мастерская
22	Презентация портфолио	1	проектная деятельность
23	Праздник «Мы растём!»	1	праздник
24	Резервный урок раздела	1	игровая деятельность

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- учебный кабинет, просторное проветриваемое помещение;
- мультимедийный проектор, интерактивная доска, компьютер;
- карточки, раздаточный материал, наборы для творчества (цветная бумага, краски, пластилин);
- игровой инвентарь, мяч, «коробка добрых слов», рефлексивные табло;
- детская художественная и психологическая литература.

6. ЛИТЕРАТУРА

- Анн Л. Ф. «Психологический тренинг для подростков»;
- Битянова М. Р. «Организация психологической работы в школе»;
- Гин А. А. «Приёмы педагогической техники»;
- Клюева Н. В., Касаткина Ю. В. «Учим детей общению»;
- Крылова О. Н. «Психологические особенности младших школьников»;
- Хухлаева О. В. «Тропинка к своему Я»;
- Широкова Т. Д. «Познай себя: занимательные тесты и задания».