

ПРИЛОЖЕНИЕ 1  
к основной образовательной программе  
начального общего образования,  
принятой на заседании педагогического  
совета Протокол от 29.08.2024 №1,  
утвержденной приказом директора  
от 30.08.2024 №159/01-11

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Я ПОЗНАЮ СЕБЯ»  
(для 1 классов)**

2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, утвержденному приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального образовательного стандарта начального общего образования», к результатам индивидуальных достижений обучающихся относятся принятие образа «ученика», мотивация к деятельности, формирование адекватной самооценки, развитие навыков общения в различных жизненных ситуациях и др.

Программа курса «Я ПОЗНАЮ СЕБЯ» разработана на основе авторского издания Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я». Разработка программы создавалась в целях обеспечения достижения требований стандарта и реализуется в рамках социального направления развития личности.

Согласно многим периодизациям психического развития личности, младший школьный возраст определяется периодом жизни человека от 6-7 до 9-10 лет. Это одно из наиболее важных обстоятельств в жизни ребенка, связанное с поступлением в школу. Данный период связан и с адаптацией ребенка в школе, так как в первые месяцы начинают формироваться те системы отношений ребенка с миром и самим собой, устойчивые формы взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, а также базовые учебные установки, которые в дальнейшем определяют успешность его школьного обучения, эффективность стиля общения, возможности в школьной среде.

То, по какому пути пойдет развитие школьника в ближайшие годы, будет ли период адаптации заложен социальный и интеллектуальный фундамент дальнейшего успешного обучения, или с приходом в школу ребенок попадает в чужой, непонятный – а, следовательно, враждебный ему школьный мир, во многом зависит от правильно построенного психологического сопровождения детей.

Игра- важнейшее средство включения детей в учебную деятельность, способ обеспечения эмоционального отклика на воспитательные воздействия и создания оптимальных условий жизнедеятельности.

Разумное сочетание игровой занимательности и серьезности заданий поможет первокласснику освоить роль ученика.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 32 часа год (1ч в неделю).

Занятия проводятся один раз в неделю в игровой форме. Каждое занятие состоит из нескольких частей и занимает не более 30-35 минут, что полностью соответствует возрастным, психологическим и физическим возможностям младшего школьника. Желательно, чтобы подгруппа состояла не более чем из пятнадцати человек младшего школьного возраста.

**Цель занятий по программе:** Психологическое самопознание, саморазвитие, самосовершенствование ребенка младшего школьного возраста.

**Задачи:**

Сформировать у обучающихся:

- 1) внутреннюю позицию школьника, устойчивую самооценку и низкий уровень школьной тревожности;
- 2) умения и навыки практического владения выразительными средствами человеческого общения (мимикой, жестами, пантомимикой);

создать условия для:

- 1) развития у детей навыков общения, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и педагогами;
- 2) развития творческих способностей и выражения в процессе коммуникативной деятельности;
- 3) коррекции у детей нежелательных черт характера и поведения.

- воспитать у обучающихся интерес к окружающим людям, чувства понимания и сопереживания к другим людям;

**Формы реализации программы:**

Наблюдения;

Свободное и тематическое рисование;

Упражнения подражательно- исполнительского и творческого характера;

Импровизации;

Моделирование и анализ заданных ситуаций;

Игры с правилами: сюжетно- ролевые, словесные, подвижные, музыкальные.

Игры- коммуникации, игры- релаксации;

Рассказ педагога и рассказы детей;

Сочинение историй;

Беседы;  
Дискуссии;  
Диалоги;  
Тренинги общения

**Основные разделы программы:**

	<b>Разделы</b>	<b>Количество часов</b>
	Я – школьник	3
	Мой класс	6
	В стране чувств	14
	Умение владеть собой	9
	<b>ИТОГО</b>	<b>32</b>

**Цели и задачи реализации разделов программы:**

Название раздела	Цель	Задачи
------------------	------	--------

Я – школьник	Сформировать внутреннюю позицию школьника, устойчивую самооценку и низкий уровень школьной тревожности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-содействовать осознанию позиции школьника;</li> <li>-способствовать формированию дружеских отношений в классе;</li> <li>- развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях;</li> <li>- развивать память, внимание, наблюдательность.</li> </ul>
Мой класс	Создать условия для развития у детей навыков общения, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и педагогами;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стимулировать внутригрупповое общение;</li> <li>- оказывать помощь в формировании учебной мотивации;</li> <li>-развивать внимание, логическое мышление, воображение, речь;</li> <li>- развивать умение подчиняться определенным правилам.</li> </ul>
В стране чувств	-развивать творческие способности и выражения в процессе коммуникативной деятельности;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать умения и навыки практического владения выразительными средствами человеческого общения (мимикой, жестами, пантомимикой);</li> <li>- рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева;</li> <li>- обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей;</li> <li>- помочь детям осознавать относительность оценки</li> </ul>

		чувств; - способствовать снижению уровня страхов.
Умение владеть собой	- корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.	- развивать у детей положительные черты характера, способствующих лучшему взаимопониманию; - формировать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей; - снятие чувства напряженности, беспокойства; - воспитывать у обучающихся интерес к окружающим людям, чувства понимания и сопереживания к другим людям;

*Личностными результатами* изучения курса внеурочной деятельности «Я познаю себя» являются:

- приобретение детьми способности и готовности к саморазвитию;

- сформированность у обучающихся:

- мотивации к учебной деятельности;
- внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе;
- начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся мире;

*Метапредметным результатом* изучения курса внеурочной деятельности «Я познаю себя» является сформированность у детей универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), составляющих основу умения учиться, и межпредметных понятий. По результатам обучения младшие школьники научатся:

- приобретать навыки успешного взаимодействия с одноклассниками и учителями;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить способы решения проблем творческого и поискового характера;

- пользоваться различными способами поиска, сбора, обработки, анализа, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами;

разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

***Предметными результатами*** изучения курса внеурочной деятельности «Я познаю себя» являются:

- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- когнитивные умения и способности, необходимые для успешного обучения в школе;
- самостоятельность и ответственность за свои поступки;
- ориентация в социальной среде;
- уважительное отношение к своим сверстникам, взрослым, к иному мнению.

**Можно выделить уровни воспитательных результатов деятельности обучающихся в рамках курса внеурочной деятельности «Я познаю себя»:**

***Первый уровень результатов –***

- приобретение школьником социальных знаний о ситуации межличностного взаимодействия, ее структуре, пространстве взаимодействия;

- овладение способами самопознания, релаксации;

***Второй уровень результатов –***

- получение обучающимися опыта переживания базовых ценностей общества (человек, семья, знания, культура и т.д.);
- позитивное отношение к этим ценностям;
- ценностное отношение к социальной реальности.

**Структура занятия:**

Материал каждого занятия рассчитан на 30—45 минут.

*1. ПСИХОГИМНАСТИКА* (1-2 минуты). Выполнение упражнений для улучшения мозговой деятельности является важной частью занятия. Исследования учёных убедительно доказывают, что под влиянием физических упражнений улучшаются показатели различных психических процессов, лежащих в основе творческой деятельности: увеличивается объём памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются психомоторные процессы.

*2. РАЗМИНКА* (3—5 минут). Основной задачей данного этапа является создание у ребят определённого положительного эмоционального фона, включение в работу. Поэтому вопросы разминки достаточно лёгкие, способные вызвать интерес и рассчитанные на сообразительность, быстроту реакции, окрашенные немалой долей юмора. Но они же и подготавливают ребёнка к активной учебно-познавательной деятельности.

*3. ТРЕНИРОВКА ПСИХИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ, ЛЕЖАЩИХ В ОСНОВЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ: ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ, ВООБРАЖЕНИЯ, МЫШЛЕНИЯ* (10—15 минут). Задания, используемые на этом этапе занятия не только способствуют развитию этих столь необходимых качеств, но и позволяют, неся соответствующую дидактическую нагрузку, углублять знания ребят, разнообразить методы и приёмы познавательной деятельности, выполнять творческие упражнения. Все задания подобраны так, что степень их трудности увеличивается от занятия к занятию.

*4. ВЕСЁЛАЯ ПЕРЕМЕНКА* (3-5 минут). Динамическая пауза, проводимая на занятиях, не только развивает двигательную сферу ребёнка, но и способствует развитию умения выполнять несколько различных заданий одновременно.

*5. ЛОГИЧЕСКИ-ПОИСКОВЫЕ ЗАДАНИЯ.*

На данном этапе предлагаются задания, обучающие детей: наблюдать, сравнивать, обобщать, находить закономерности, строить простейшие предположения, проверять их, делать выводы, «добывать» новую информацию, решать кроссворды, пользоваться выразительными средствами русского языка.

*6. КОРРЕГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ* (1-2 минуты).

Выполнение корригирующей гимнастики для глаз способствует как повышению остроты зрения, так и снятию зрительного утомления и достижению состояния зрительного комфорта

*7. ГРАФИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ. ШТРИХОВКА* (10 минут).



В процессе работы с графическими диктантами формируются внимание, глазомер, зрительная память ребенка, аккуратность, фантазия; развивается внутренняя и внешняя речь, логическое мышление, активизируются творческие способности.

или *РЕШЕНИЕ НЕСТАНДАРТНЫХ ЗАДАЧ.*

8. *РЕФЛЕКСИЯ.*

#### Тематическое планирование

№	Раздел Тема	Количество часов	Вид деятельности
<b>Раздел 1. Я – школьник</b>			
1.1	Знакомство. Введение в мир психологии.	1	Упражнения, игры, тематическое рисование.
1.2	Как зовут ребят моего класса.	1	Упражнения, диалог, игры, тематическое рисование.
1.3	Зачем мне нужно ходить в школу.	1	Импровизации, рассказ педагога и рассказы детей, беседа, тематическое рисование, диагностика мотивационной сферы младших школьников.
<b>Раздел 2. Мой класс</b>			
2.1	Буратино хочет в школу.	1	Упражнения, игры, рассказы детей, беседа, моделирование и анализ заданных ситуаций, изучение уровня познавательных способностей школьников.
2.2	Какие ребята в моем классе.	1	Упражнения, игры, беседа, рассказ педагога и рассказы детей, диагностика «лесенка».
2.3	Мои друзья в классе.	2	Упражнения, игры, беседа, свободное рисование.
2.4	Мои успехи в школе.	1	Упражнения, игры, беседа, свободное рисование, диагностика внимания младших школьников.

2.5	Моя «учебная сила».	1	Упражнения, игры, беседа, свободное рисование, диагностика внимания младших школьников.
<b>Раздел 3. В стране чувств</b>			
3.1	Радость. Что такое мимика.	1	Упражнения, игры, свободное рисование.
3.1.1	3.1.1. Радость. Как ее доставить другому человеку.	1	Упражнения, игры, диалог. Социометрия.
3.1.2	Жесты.	1	Упражнения, игры, беседа, свободное рисование.
3.1.3	Радость можно передать прикосновением.	1	Упражнения, игры, беседа, свободное рисование.
3.1.4	Радость можно подарить взглядом	1	Упражнения, игры, беседа, свободное рисование.
3.2	Грусть	1	Упражнения, игры, беседа, свободное рисование.
3.3	Страх	1	Упражнения, игры. Диагностика наличия страхов.
3.3.1	Страх, его относительность	1	Упражнения, игры, беседа, тематическое рисование.
3.3.2	Как справиться со страхом	1	Упражнения, игры, беседа, тематическое рисование.
3.3.3	Страх и как его преодолеть.	1	Упражнения, игры, моделирование и анализ заданных ситуаций, свободное рисование.
3.4	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1	Упражнения, игры, импровизации, беседа, свободное рисование.
3.5	Может ли гнев принести пользу?	1	Упражнения, игры, беседа.
3.6	Обида	1	Упражнения, игры, беседа, свободное рисование.
3.7	Разные чувства	1	Упражнения, игры, беседа, тематическое рисование. Диагностика межличностных отношений в классе.

<b>Раздел 4. Умение владеть собой</b>			
4.1	Я и другие	1	Коррекционная игра, беседа.
4.2	Я поступаю так	1	Игра, беседа, диалог.
4.3	Какой Я	1	Упражнения, игры, беседа, тематическое рисование.
4.4	Мой характер	1	Упражнения, игры, беседа.
4.5	Узнай себя	1	Упражнения, игры, Тест Торренса.
4.6	Остров забияк	1	Упражнения, игры, беседа.
4.7	Петушки-драчуны	1	Упражнения, игры, беседа
4.8	Поссорились и помирились	1	Упражнения, игры, беседа, диалог., диагностика воспитанности мл.шк-ов.
4.9	Узнай свое настроение	1	Упражнения, игры, беседа
Итоговое занятие.		1	Упражнения, игры, тематическое рисование.

### **КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА**

**Упражнения, направленные на развитие навыков саморегуляции, развитии свойств внимания, снятия эмоционального напряжения.**

**1. «Нос, пол, потолок»**

По команде дети показывают рукой направления: пол, окно, потолок, дверь, нос. Педагог сначала, проговаривая команду, показывает правильно, а затем называет одно направление, а показывает другое. Задача детей не ошибаться, выполнять только словесные команды, независимо от того, что показывает ведущий.

## **2. «Гномы – великаны»**

По команде «Гномы» дети приседают, по команде «Великаны» встают. Ведущий сначала правильно показывает команды, затем произносит команду «Гномы», но не приседает и т.д. Задача детей не ошибаться, выполнять только словесные команды, независимо от того, что показывает ведущий.

Подобная игра «**Четыре стихии**». Команды: Земля, воздух, вода, огонь.

## **3. «Саймон сказал...» или «Пожалуйста...»**

Ведущий произносит команду выполнить какое – либо действие (подпрыгнуть, повернуться, поднять правую руку). Если в начале команды звучит фраза «Саймон сказал...» или «Пожалуйста...» ее нужно выполнять, если нет, то не стоит. Главное не ошибиться и выполнять команды только с этими фразами.

## **4. «Запрещенное движение»**

Предварительно договариваются, какие движения будут «запрещенными». Ведущий показывает какое-либо движение, а остальные его повторяют. Нельзя выполнять «запрещены» движения.

## **5. «Зеркало»**

Ведущий показывает какое - либо движение или образ, остальные должны как зеркало точно его скопировать и показать. Выбирается «лучшее зеркало», которое продолжает игру.

## **6. «Веселый счет»**

Возможны различные варианты проведения: счет до 10-20 в прямом и обратном порядке, сопровождающийся движениями (мотаем веревочку, поднимаемся по лесенке и т.д.)

- назови «соседей» цифры...

- «да» - «нет». Производится действие с числами, дается ответ, верен он или нет ( $2+1=5$  «да» – хлопок, «нет» – тишина, можно и покричать)

## **7. «Зоопарк»**

Каждый превращается в любое животное, героя сказок, сего характерными движениями, повадками. Остальные пытаются угадать.

## **Упражнения, направленные на развитие памяти**

### **8. «Мы собирались в поход...»**

Обыгрывается ситуация сбора в поход. Игра идет по кругу. Первый называет свой предмет, который возьмет с собой, следующий повторяет названный предмет и добавляет свой, и так дальше продолжается по кругу.

### **9. «Что изменилось»**

Множество вариантов. Например.

- выложить предметы, картинки. Попросить запомнить. Отвернулись или опустили головы, меняем расположение, количество, состав и т.д. предметов. Затем вопросы о характере изменений.

- 5-6 человек строятся в шеренгу, потом меняется их местоположение. Запомнить кто где стоял и вернуть на места.

**10. «Повтори за мной»**

Задание выслушать, запомнить и повторить или продолжить. Зачитываются слова, пары слов, словосочетания, предложения, скороговорки.

**11. «Кто больше увидит и запомнит»**

Детям предлагается за определенный промежуток времени осмотреть и запомнить все предметы, которые есть в комнате. Затем каждый по очереди называет любой предмет обстановки, не повторяясь. Выигрывает тот, кто последним называет предмет. Игру можно усложнять, например, называть предметы только на букву..., в которых два слога, и т.д.

**Упражнения, направленные на развитие мышления**

**12. «Закончи слово, предложение»**

Произносится часть слова, предложения. Нужно его продолжить.

**13. «Назови одним словом»**

Предлагается ряд слов, нужно подобрать обобщающее.

**14. «Превращения слов»**

Предлагается ряд слов, их нужно

- превратить в «большие» (рука - ручище), «маленькие» (дом – домик),

- превратить в похожие слова по смыслу (красивый – прекрасный)

- превратить в «слова – наоборот» (белый- черный)

- «смягчить» (мол – моль) и т.д.

**15. «Бывает – не бывает»**

Предлагается ряд действий, ситуаций. Бывает – хлопок, не бывает – тишина.

**16. «Что можно сделать с ...»**

Предлагается любой предмет. Нужно придумать как можно больше вариантов его применения, даже самых фантастических

**17. «Животные – растения»**

Называются слова. Если это название растения нужно поднять руки вверх, если животного – хлопок, посторонний предмет – тишина. Возможны варианты.(птица, звери, рыбы; и т.д.)