

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к основной образовательной программе
начального общего образования,
принятой на заседании педагогического
совета Протокол от 28.08.2023 №1,
утвержденной приказом директора
от 30.08.2023 №134/01-11

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

2023

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:

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

Цели и задачи реализации разделов программы:

Название раздела	Цель	Задачи
Я – школьник	Сформировать внутреннюю позицию школьника, устойчивую самооценку и низкий уровень школьной тревожности.	-содействовать осознанию позиции школьника; -способствовать формированию дружеских отношений в классе; - развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях; - развивать память, внимание, наблюдательность.
Мой класс	Создать условия для развития у детей навыков общения, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и педагогами;	- стимулировать внутригрупповое общение; - оказывать помощь в формировании учебной мотивации; -развивать внимание, логическое мышление, воображение, речь; - развивать умение подчиняться определенным правилам.
В стране чувств	-развивать творческие способности и выражения в процессе коммуникативной деятельности;	- формировать умения и навыки практического владения выразительными средствами человеческого общения (мимикой, жестами, пантомимикой); - рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева;

		- обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей; - помочь детям осознавать относительность оценки 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, ВООВРАЖЕНИЯ, 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
Раздел 1. Я – школьник			
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.
Раздел 2. Мой класс			
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.
Раздел 3. В стране чувств			
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.
Раздел 4. Умение владеть собой			
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.)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022043

Владелец Шишканова Светлана Валерьевна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024