

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа  
пос. Черная Холуница Омутнинского района Кировской области

Утверждено

и.о. директора МКОУ ООШ  
пос. Черная Холуница

Н.С.Хрулева/

Приказ № 1 от «09» 09 2022 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Познай себя»  
для 4 класса 2022/2023 уч.год**

Составитель программы  
Прищепа Мария Евгеньевна  
учитель начальных классов

п. Черная Холуница 2022

### **Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности «Познай себя» разработана в соответствии с требованиями с ФГОС.

Программа разработана в полном соответствии с особенностями образовательного учреждения, образовательными потребностями обучающихся и родителей.

Данная программа направлена на решение и предупреждение психологических проблем, возникающих в период школьного обучения.

Тематическое планирование разработано на основе с примерными программами: Е.В.Котова В мире друзей: Программа эмоционально-личностного развития детей. – М.: ТЦ Сфера, 2007г., О.В. Хухлаева Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4), 2-изд., М.: Генезис, 2008г., Ю.В.Груздева, Н.А.Богачкина Классные часы с психологом 1-4 классы. - М.: Глобус,2009г.

Программа рассчитана на младших школьников (1-4класса) - 135ч и предполагает распределение этих часов и проведение внеурочных занятий в 1классе — 33ч, 2,3,4классах — 34ч по 1ч в неделю.

Программа состоит из четырех разделов, каждый из которых посвящен определенному году обучения в школе.

Важность программы являются не только решения дидактических и воспитательных, но и психологических проблем, возникающих в классе. Младшие школьники наиболее восприимчивы. И психологическая работа с детьми этого возраста наиболее важна. Предлагаемые занятия предполагают игры, подвижные упражнения, обсуждение в кругу организовано в форме бесед, проблемно-ценностных дискуссий.

Программа направлена на сохранение эмоционального здоровья, коррекцию эмоционально-личностных особенностей детей младшего школьного возраста, на создание условий для развития ребенка как субъекта успешной деятельности.

*Целью* программы психолого-педагогического сопровождения ребенка в учебно-воспитательном процессе является определение и обеспечение социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития ребенка в ситуациях школьного взаимодействия, а также формирование у школьников способности и готовности к ответственному проблемно-ценностному общению как в школьной, так и в открытой общественной среде.

Для достижения детьми поставленной цели необходимо создать социально-психологические условия, *задачи*, позволяющие:

1. Сформировать у детей необходимую позитивную мотивацию. («Зачем мне нужно этим заниматься, что мне это даст?»)»

2. Сформировать у школьников необходимые и доступные им на данном этапе развития навыки самоанализа и рефлексии. («Какой я?»)»

3. Дать школьникам возможность познать свои сильные стороны как субъекта познавательной деятельности и научиться опираться на них в процессе учебных занятий. («Что я умею делать хорошо, и как мне это использовать в учебе?»)»

4. Предоставить детям возможность познать слабые стороны своей познавательной деятельности и дать представление о способах их развития или приспособления к ним, компенсации другими возможностями. («Что мне дается с трудом, и как относиться к своим слабостям и недостаткам?»)»

На групповых занятиях значительное место отводятся заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость. Занятия призваны смягчить процесс адаптации, помочь осознать их новый статус, обрести друзей, не растеряться в потоке новой информации. Программа психологических занятий построены в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которых попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные

проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. Использование игровой формы и методики сказкотерапии является наиболее адаптивной для детей младшей школы, так как для младших школьников более привычна и позволяет лучше раскрыть уже имеющиеся способности и эффективно овладеть новыми. В результате к концу года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Цель занятий – развитие положительного самочувствия детей.

Основные задачи занятий:

- обучение детей свободному выражению эмоциональных состояний, чувств;
- осознание детьми собственной ценности, умение принимать себя такими, какие есть.

В структуре каждого занятия выделяются основные этапы работы, традиционные для всех форм коррекционно-развивающей работы со школьниками:

1. Приветствие
2. Разминка
3. Рефлексия предыдущего занятия и анализ домашнего задания
4. Основное содержание занятия
5. Рефлексия текущего занятия
6. Прощание

### *Содержание курса*

#### *1класс*

1. «Я – человек» (3ч). Дети учатся видеть и ценить в себе индивидуальность, принимать и любить себя, приходят к осознанию собственной ценности.

2. «Я и мое тело» (2ч). Дети учатся управлять своим телом, занятия способствуют моторному и эмоциональному самовыражению.

3. «Я – школьник»(10ч). Дети осознают позицию школьника, формируют дружеские отношения в классе, развивают уверенность в себе и своих учебных возможностях.

4. «Я и мои чувства, эмоции».(15ч) Дети развивают умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их.

5. «Я и моя семья»(2ч). Тема позволяет ребенку осознать отношения в семье, закрепляет чувство взаимосвязи с родными.

6. Игра КВН (1ч). Нестандартное мышление, внимание к деталям, умение слышать друг друга, выделять главное, находчивость и чувство юмора как компонент успешной игры.

#### *2класс*

1.«Я — ученик» (4ч).Дети учатся видеть и ценить в себе индивидуальность, принимать и любить себя, приходят к осознанию собственной ценности.

2. «Сплочение класса» (8ч).Дети осознают позицию школьника, формируют дружеские отношения в классе, развивают уверенность в себе и своих учебных возможностях.

Установить атмосферу дружелюбия.

3. «Учимся общаться» (5ч).Придумывают, представляют, фантазируют, изучают разные чувства, и мысли через игровые ситуации на определенную тему данного раздела.Слушают, анализируют, высказывают предлагаемые им мини- рассказы, сказки, притчи по темам раздела. Анализируют свои действия выделяемых мотивов: учебных, получение отметок, игровой, внешней и т.п.

4. «Хорошо ли мы себя знаем?» (5ч).Дети развивают умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их.Помогают детям научиться понимать и контролировать свои эмоциональные состояния.

5. «Развитие познавательной сферы» (11ч). Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства. Рисуют, сравнивают и обсуждают.

Фантазируют, сочиняют веселые сказки. Определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Слушают, рисуют и обсуждают сказки.Выполняют разминки, упражнения активаторы, энергизаторы.

6. Викторина «Умники и Умницы» (1ч). Нестандартное мышление, внимание к деталям, умение слышать друг друга, выделять главное, находчивость и чувство юмора как компонент успешной игры.

### **3 класс**

1. «Вспомним чувства». Дети развивают умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их.

2. «Чем люди отличаются друг от друга?». Дети учатся видеть и ценить в себе индивидуальность, принимать и любить себя, приходят к осознанию собственной ценности. Дети учатся управлять своим телом, занятия способствуют моторному и эмоциональному самовыражению.

3. «Какой Я – Какой Ты?» Дети осознают позицию школьника, формируют дружеские отношения в классе, развивают уверенность в себе и своих учебных возможностях. Тема позволяет ребенку осознать отношения в семье, закрепляет чувство взаимосвязи с родными.

### **4. «Развитие познавательной сферы»**

5. Игра «Автопортреты» Нестандартное мышление, внимание к деталям, умение слышать друг друга, выделять главное, находчивость и чувство юмора как компонент успешной игры.

### **4 класс**

1. «Я – фантазер» (7ч). Наблюдают и представляют, какие характерные качества для них важны. Высказывают и доказывают свои исследования, сделанные о себе через игровые ситуации и упражнения. Стимулируют моторное и эмоциональное самовыражение, снимают мышечные зажимы, развивают пластику, гибкость, легкость своего тела. Дети осознают ценность умения фантазировать, развивают креативные способности. Дети учатся управлять своим телом, занятия способствуют моторному и эмоциональному самовыражению.

2. «Я и моя школа» (5ч). Придумывают, представляют, фантазируют, изучают разные чувства, и мысли через игровые ситуации на определенную тему данного раздела. Слушают, анализируют, высказывают предлагаемые им мини- рассказы, сказки, притчи по темам раздела. Анализируют свои действия выделяемых мотивов: учебных, получение отметок, игровой, внешней и т.п. Дети осознают позицию школьника, формируют дружеские отношения в классе, развивают уверенность в себе и своих учебных возможностях.

3. «Я и мои родители» (4ч). Анализируют позитивное отношение к родителям, осознание родственных чувств, через проигранные ситуации. Выявляют своеобразие эмоционального благополучия себя в семье. Рисуют, высказывают свое мнение. Тема позволяет ребенку осознать отношения в семье, закрепляет чувство взаимосвязи с родными. Дети развивают умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их.

4. «Я и мои друзья» (4ч). Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства. Рисуют, сравнивают и обсуждают. Фантазируют, сочиняют веселые сказки. Дети осознают качества настоящего друга, умения дружить.

5. «Что такое сотрудничество» (10ч). Определяют и описывают различные чувства через игровые роли. Слушают, рисуют и обсуждают сказки. Выполняют разминки, упражнения активаторы, энергизаторы. Дети знакомятся с понятием «сотрудничество».

6. Игра — конкурс КВН (1ч). Обобщают знания и навыки, полученные ими в течение года. Вспоминают полюбившиеся упражнения, применяют их в новой ситуации.

*Тематическое планирование*

№	Название раздела, тема	Кол-во часов
	<b>1 класс</b>	<b>33ч</b>
	<b>Я – человек</b>	<b>3ч</b>
1	Кто я?	1ч
2	Кто я? Какой я?	1ч
3	Исследуем себя	1ч
	<b>Я и мое тело</b>	<b>2ч</b>
4	Музыкальный бал	1ч
5	Веселые истории	1ч
	<b>Я – школьник</b>	<b>10ч</b>
6	Введение в мир психологии	1ч
7	Как зовут ребят моего класса	1ч
8	Зачем мне нужно ходить в школу	1ч
9	Мой класс	1ч
10	Какие ребята в моем классе	1ч
11	Мои друзья в классе	1ч
12	Мои друзья в классе (продолжение)	1ч
13	Мои друзья в классе (продолжение)	1ч
14	Мои успехи в школе	1ч
15	Моя «учебная сила»	1ч
	<b>Я и мои чувства</b>	<b>15ч</b>
16	Радость. Что такое мимика.	1ч
17	Радость. Как ее доставит другому человеку.	1ч
18	Жесты.	1ч
19	Радость можно передать прикосновением.	1ч
20	Радость можно подарить взглядом.	1ч
21	Грусть.	1ч
22	Страх.	1ч
23	Страх, его относительность.	1ч
24	Как справиться со страхом.	1ч
25	Страх и как его преодолеть.	1ч
26	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1ч
27	Может ли гнев принести пользу?	1ч
28	Обида. Злость.	1ч
29	Гордость.	1ч
30	Разные чувства.	1ч

	<b>Я и моя семья</b>	<b>2ч</b>
31	Моя семья.	1ч
32	Родители.	1ч
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1ч</b>
33	Игра – конкурс КВН.	
	<b>2 класс</b>	<b>34ч</b>
	<b>Я- ученик</b>	<b>4ч</b>
1	Школа — это хорошо!	1ч
2	Я — ученик.	1ч
3	Речное путешествие.	1ч
4	Развитие произвольности.	1ч
	<b>Сплочение класса</b>	<b>8ч</b>
5	Объединяемся играя.	1ч
6	Хорошо ли мы знаем друг друга?	1ч
7	Лесной охотник (по методике Т.А.Кириленко).	1ч
8	Почему люди ссорятся?	1ч
9	Дружный ли наш класс?	1ч
10	В гостях у Робинзона.	1ч
11	Учимся дружить.	1ч
12	Планеты — это мы.	1ч
	<b>Учимся общению</b>	<b>5ч</b>
13	Наш класс — единая команда.	1ч
14	Волшебная полянка.	1ч
15	Что такое дружба, или учимся дружить.	1ч
16	Учимся общаться.	1ч
17	«Сказка — ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок!» или «Сказка лечит, сказка греет, сказка учит жить!»	1ч
	<b>Хорошо ли мы себя знаем?</b>	<b>5ч</b>
18	Добро и доброта. Добрый ли ты?	1ч
19	Какой Я? Какой Ты?	1ч
20	Красота природы, красота души.	1ч
21	Мой мир.	1ч
22	Мое заветное желание.	1ч
	<b>Развитие познавательной сферы</b>	<b>11ч</b>
23	Путешествие с Чебурашкой.	1ч
24	День рождения ослика Иа.	1ч

25	Дорогами сказок.	1ч
26	В гостях у сказки.	1ч
27	Учимся играя.	1ч
28	Новые сказки от кота Потряскина.	1ч
29	Развитие воображения.	1ч
30	Путешествие с Микки-Маусом.	1ч
31	Петушок и волшебный ларец.	1ч
32	Развитие памяти и внимания.	1ч
33	Я учусь запоминать.	1ч
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1ч</b>
34	Викторина «Умники и умницы».	
	<b>3 класс</b>	<b>34ч</b>
	<b>Вспомним чувства</b>	<b>5ч</b>
1	Мы рады встрече.	1ч
2	Понимаем чувства другого.	1ч
3	Мы испытываем разные чувства.	1ч
4	Мы испытываем разные чувства (продолжение).	1ч
5	Палитра чувств.	1ч
	<b>Чем люди отличаются друг от друга?</b>	<b>12</b>
6	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	1ч
7	Хорошие качества людей.	1ч
8	Самое важное хорошее качество.	1ч
9	Кто такой сердечный человек.	1ч
10	Кто такой доброжелательный человек.	1ч
11	Трудно ли быть доброжелательным человеком.	1ч
12	Я желаю добра ребятам в классе.	1ч
13	Очищаем свое сердце. Пылайте сердцем, творите любовью.	1ч
14	Какие качества нам нравятся друг в друге.	1ч
15	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.	1ч
16	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	1ч
17	В каждом человеке есть светлые и темные качества.	1ч
	<b>Какой Я – Какой Ты?</b>	<b>11ч</b>
18	Какой Я?	1ч
19	Какой Ты?	1ч
20	Какой Ты? (продолжение)	1ч
21	Трудности третьеклассника в школе, дома, на улице.	1ч
22	Школьные трудности.	1ч

23	Школьные трудности (продолжение).	1ч
24	Домашние трудности.	1ч
25	Домашние трудности (продолжение).	1ч
26	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1ч
27	Моя семья.	1ч
28	Родители.	1ч
	<b>Развитие познавательной сферы</b>	<b>5ч.</b>
29	Секреты Богини Мнемозины.	1ч
30	Развитие творческого мышления.	1ч
31	Тренировка памяти.	1ч
32	Упражнения — активаторы.	1ч
33	Упражнения игрового характера. Приемы успешного запоминания.	1ч
34	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1ч</b>
	Игра «Автопортреты»	
	<b>4 класс</b>	<b>34ч</b>
	<b>Я – фантазер</b>	<b>7ч</b>
1	Кто я?	1ч
2	Кого можно назвать фантазером?	1ч
3	Я умею фантазировать!	1ч
4	Мои сны	1ч
5	Я умею сочинять!	1ч
6	Мои мечты	1ч
7	Фантазии и ложь	1ч
	<b>Я и моя школа</b>	<b>8ч</b>
8	Я и моя школа	1ч
9	Что такое лень?	1ч
10	Я и мой учитель	1ч
11	Я и мой учитель (продолжение)	1ч
12	Как справляться с «Немогучками»	1ч
13	Мои друзья в классе (продолжение)	1ч
14	Мои успехи в школе	1ч
15	Моя «учебная сила»	1ч
	<b>Я и мои родители</b>	<b>3ч</b>
16	Я и мои родители	1ч
17	Я умею простить прошения	1ч
18	Почему родители наказывают детей?	1ч
	<b>Я и мои друзья</b>	<b>4ч</b>



19	Настоящий друг	1ч
20	Умею ли я дружить?	1ч
21	Трудности в отношениях с друзьями.	1ч
22	Ссора и драка	1ч
	<b>Что такое сотрудничество?</b>	<b>11ч</b>
23	Что такое сотрудничество?	1ч
24	Я умею понимать другого.	1ч
25	Я умею понимать другого.	1ч
26	Я умею договариваться с людьми	1ч
27	Мы умеем действовать сообща.	1ч
28	Что такое коллективная работа?	1ч
29	Что значит верить?	1ч
30	Каким бы я хотел стать в будущем?	1ч
31	Хочу вырасти здоровым человеком!	1ч
32	Права и обязанности школьника	1ч
33	Что такое «право на уважение»?	1ч
	<b>Итоговое занятие (1ч)</b>	1ч
34	Игра – конкурс КВН.	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>135ч</b>

### *Ожидаемые результаты*

В целом за первый год обучения ребенок делает огромные шаги не только в интеллектуальном развитии, но и в адаптации к незнакомому, первоначально чужому миру школы. Миру, в котором ему предстоит прожить 11 важнейших (с точки зрения становления личности) лет своей жизни.

В результате изучения курса выпускник начальной школы осознает значимость занятий для своего дальнейшего развития и для успешного обучения по другим предметам. У него будет формироваться систематическая потребность как средство познания мира и самого себя.

Младший школьник будет учиться полноценно воспринимать проблемную ситуацию, эмоционально высказывать свою точку зрения и уважать мнение собеседника.

**Результаты первого уровня** — приобретения школьниками социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.

**Результаты второго уровня** — формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом.

**Результаты третьего уровня** — получению школьниками опыта самостоятельного социального действия.

#### **Личностный результат:**

- 1.Самоопределение:** - внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе,  
- принятие образа «хорошего ученика»,  
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;  
- гражданская идентичность в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства

- сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю,
- осознание ответственности человека за общее благополучие,
  - осознание своей этнической принадлежности,
  - *гуманистическое сознание*,
  - социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам,
  - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.

**2.Смыслообразование:** - мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя),

- самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности,
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

**3.Нравственно-этическая ориентация:** - уважительное отношение к иному мнению;

- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,
- эстетические потребности, ценности и чувства;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость,
- гуманистические и демократические ценности многонационального российского общества.

Следует иметь в виду, что в случае эмоциональной усталости у ребенка может проявляться «детское» поведение: плач, капризы, желание телесных контактов. При проявлении таких симптомов следует разрешить ребенку не включаться в занятие, а тихонько порисовать.

### Материально-техническое обеспечение

К реализации программы привлечены:

1. Фото-, видеоаппаратура,необходимая для оформления отчетов и эссе по итогам занятий;
- 2.Компьютерная и вычислительная техника, программное обеспечение;
- 3.Использованная литература:
  1. Котова Е.В. «В мире друзей: Программа эмоционально-личностного развития детей» М.: ТЦ Сфера, 2007г.
  2. О.В.Хухлаева «Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4)», 2-изд., М.:Генезис, 2008г.
  3. «Психологические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы», автор – составитель М.А.Павлова, изд. «Учитель», Волгоград – 2009г.
  4. «Классные часы с психологом 1-4 классы». Автор-составитель Ю.В.Груздева, Н.А.Богачкина - М.: Глобус,2009г.
4. Различные изобразительные средства, материалы для создания изображения (акварель,листы для рисования А1-А4,фломастеры, карандаши сыпучие материалы и т.п.)пиктограммы эмоций, иллюстрации с изображением явлений, событий, ситуаций, диагностический материал.