

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ИРКУТСКА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 39
(МБОУ г. Иркутска СОШ № 39)**

«РАССМОТРЕНО»

на заседании МО

Протокол № 1

от 29.08. 2023 г

Руководитель МО

_____ Л.Л Думнова.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

_____ О.А. Годун

от «30» 08.2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказ № 114-1

от 30.08.2023г.

Директор МБОУ г. Иркутска

СОШ №39

_____ О.Г. Елясова

Приложение к ООП НОО
МБОУ г. Иркутска СОШ № 39

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«ПОЗНАЙ СЕБЯ»

в соответствии с п. 173.7.3. ФОП НОО от 18.05.2023 № 372

коммуникативная деятельность

Направление совершенствование функциональной коммуникативной грамотности,
культуры диалогического общения и словесного творчества

1-4 классы

Количество часов:

31 часа – в неделю 1 час 1-2 классы

33 часа – в неделю 1 час 3-4 классы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа «Познай себя» для учащихся начальных классов разработана на основе:

- ООП НОО МБОУ г. Иркутска СОШ № 39
- требований к метапредметным, личностным результатам в соответствии с ФГОС НОО, ФОП НОО

Место учебного предмета в учебном плане – внеурочная деятельность.

Занятия проводит педагог-психолог

Рабочая программа по психологии для учащихся начальных классов разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников. Уроки психологии в начальной школе (1-4). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2012г. Т.А. Аржакаева, И.В.Вачков, А.Х. Попова «Психологическая азбука», программа развивающих занятий

Предлагаемая рабочая программа реализуется в учебно-методическом пособии, созданном кандидатом психологических наук О.В.Хухлаевой.

Цель – помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в школьной жизни.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника;
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- способность справляться со страхами, обидами, гневом;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

Планируемые результаты

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Методы: игровые методы (дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры), метод *творческого самовыражения* (литературное, художественное и др. виды творчества), *методы психической саморегуляции и тренировки психических функций* (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), когнитивные методы.

Личностными результатами изучения курса «Познай себя» является формирование следующих умений:

1. Принимать новый статус «ученик», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего ученика».
2. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков.
3. Выполнять правила безопасного поведения в школе, дома, на улице, в общественных местах.

4. Адекватно воспринимать оценку учителя.
5. Проявлять уважение к своей семье, ценить взаимопомощь и взаимоподдержку членов семьи и друзей.
6. Внимательно относиться к красоте окружающего мира, произведениям искусства.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные УУД:

1. Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника (под руководством учителя).
2. Понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем.
3. Сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие.
4. Группировать, классифицировать предметы, объекты на основе существенных признаков, по заданным критериям.

Регулятивные УУД:

1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя.
2. Осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном.
3. Вносить необходимые дополнения, исправления в свою работу, если она расходится с образцом.
4. В сотрудничестве с учителем определять последовательность изучения материала,
5. Умение излагать мысли в четкой логической последовательности, отстаивать свою точку зрения, анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений.

Коммуникативные УУД:

1. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.
2. Вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное).
3. Сотрудничать с одноклассниками при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, корректно сообщать одноклассникам об ошибках.
4. Участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы.
5. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности.

Ожидаемые результаты:

Ожидаемые предметные результаты:

1. обогащение личного опыта общения детей;
2. ориентация на выполнение нравственных норм - в процессе общения;
3. овладение нормами речевого этикета и культуры поведения.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

1 класс

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- учиться исследовать свои качества и свои особенности

- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью учителя

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

2 класс

Регулятивные УУД:

- учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников
- учиться прогнозировать последствия своих поступков
- определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя
- учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации.
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото)
- делать выводы в результате совместной работы в группе
- учиться графически оформлять изучаемый материал
- моделировать различные ситуации
- усваивать разные способы запоминания информации

Коммуникативные УУД:

- учиться позитивно проявлять себя в общении
- учиться договариваться и приходить к общему решению
- учиться понимать эмоции и поступки других людей
- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов

3- 4-х классов.

Регулятивные УУД:

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
- извлекать необходимую информацию из текста
- определять и формулировать цель в совместной работе
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого
- соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта

- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию
- адекватно воспринимать оценку учителя

Коммуникативные УУД:

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
- учиться контролировать свою речь и поступки
- учиться толерантному отношению к другому мнению
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей
- формулировать своё собственное мнение и позицию
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Планируемый уровень подготовки учащихся на конец учебного года:

1. Мотивирование детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Умение детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формирование адекватной установки в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышение уровня самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
6. Формировать терпимости к мнению собеседника.
7. Корректирование у детей нежелательные черты характера и поведения.

Содержание программы «Познай себя»»

Описание места предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования курс психологических занятий «Познай себя» изучается в 1–2-х классах - 31 час с расчетом на учебный год; во 3-х 4-х классах - 33 часа с расчетом на учебный год (по одному часу в неделю).

Программа реализуется в 1-х, 2-х, 3-х, 4-х классах МБОУ г. Иркутска СОШ № 39

Первый и второй класс.

Содержание программы «Познай себя. 1-2-х классов» (31 час)

1 раздел. Я теперь школьник (вхождение в новую роль).

Цель раздела – помочь детям быстрее войти в непривычный пока для них мир школьной жизни, облегчить процессы адаптации к новым условиям, освоить новую социальную позицию школьника. Я в школе. Мой класс. Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе. Мои успехи в школе. Моя «учебная сила».

2 раздел. Введение в мир психологии.

Цель – раскрыть перед детьми сначала в сказочной метафорической форме, а затем в конкретной форме реальных проявлений просторы Королевства Внутреннего мира – психического мира каждого человека.

3 раздел. Психика и познание мира.

Цель раздела – знакомство учащихся с тем, как мы познаем окружающий мир, с помощью каких органов чувств мы воспринимаем действительность, что такое познавательные психические процессы.

4 раздел. Темперамент и характер.

Этот раздел способствует изучению учащимися своих индивидуальных психологических особенностей.

5 раздел. Я и мои эмоции.

Основная цель раздела – научить распознавать ребенка собственные и чужие эмоции, осознавать их значение и смысл. Разные чувства. Что такое мимика. Жесты. 10 Радость. Грусть. Страх. Как справиться со страхом. Гнев. Обида.

Тематическое планирование 1-2-х классов.

№ п/п	Дата проведения	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1		Я теперь школьник (вхождение в новую роль).	5	тренинг
2		Введение в мир психологии.	6	тренинг
3		Психика и познание мира.	6	тренинг
4		Темперамент и характер	7	тренинг
5		Я и мои эмоции.	7	тренинг
		ИТОГО	31	

Электронные образовательные ресурсы

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЕК ЦОР)	http://school-collection.edu.ru/
Уроки для начальной школы от «Кирилл и Мефодий» и презентации уроков	http://nachalka.school-club.ru/about/193/
Онлайновые разработки (развивающие игры, кроссворды)	http://www.nachalka.com/igrovaja
Коллекция ЭОР «Открытый класс» "	http://www.openclass.ru/
RusEdu, архив учебных программ и презентаций представлены материалы для проведения уроков в начальной школе	http://www.rusedu.ru/subcat_28.html
Портал «Электронные образовательные ресурсы»	http://eor-np.ru/

Третий и четвёртый класс.

Содержание программы «Познай себя» (33 ч., 1 ч в неделю)

Раздел 1. Мои силы, мои возможности (10 часов)

1. После лета меня называют по-новому – четвероклассник? 2. Кто Я? 3. Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленишка...это все мои друзья. Но команду здесь Я. 4. Что я умею и чем горжусь? 5. Мои способности. 6.Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? 7.Что нужно для успеха? 8. «Успех = способности + трудолюбие». 9. Мой выбор, мой путь. 10. Мой внутренний мир уникален и неповторим. 11. Что значит верить? Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (5 часов)

1.Моё детство. 2. Вспомним детство. Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть. 3. Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас. 4. Каким я буду, когда вырасту? 5. Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?

Раздел 3.Моё будущее (7 часов)

1. Как заглянуть во взрослый мир? 2. Я в настоящем, я в будущем. 3. «Хочу в будущем – делаю сейчас». 4. Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас. 5. Хочу вырасти здоровым человеком. 6. Что для этого нужно? 7. Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?

Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно? (3 часа)

1. Поведение человека зависит от его качеств. 2. Кто такой интеллигентный человек, и какие качества должны у него присутствовать? 3. Что такое идеальное Я? У многих людей есть некий идеальный образ самого себя - то, каким бы ему хотелось стать.

Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно? (8 часов)

1. Кто такой свободный человек? Можно ли поступать всегда так, как хочется? 2. Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице». 3. Что такое «право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено моё «право на уважение»? 5. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. 6. Как можно разрешать конфликты мирным путём? 7. Диагностика. 8. Итоговое занятие.

Тематическое планирование 3- 4-х классов.

№	Дата проведения	Раздел	Количество часов по учебному плану	Форма проведения
1		Раздел 1. Мои силы, мои возможности	10	тренинг
2		Раздел 2. Я расту, я изменяюсь	5	тренинг
3		Раздел 3.Моё будущее	7	тренинг
4		Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком, что для этого нужно?	3	тренинг
5		Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно?	8	тренинг
		ИТОГО 33 часа		

Электронные образовательные ресурсы

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
(ЕК ЦОР)

<http://school-collection.edu.ru/>

Уроки для начальной школы от «Кирилл и Мефодий» и презентации уроков	http://nachalka.school-club.ru/about/193/
Онлайновые разработки (развивающие игры, кроссворды)	http://www.nachalka.com/igrovaja
Коллекция ЭОР «Открытый класс» "	http://www.openclass.ru/
RusEdu, архив учебных программ и презентаций представлены материалы для проведения уроков в начальной школе	http://www.rusedu.ru/subcat_28.html
Портал «Электронные образовательные ресурсы»	http://eor-np.ru/

Список литературы

- 1.Белопольская И.Л. «Азбука настроений», М., Когито-центр, 1994
- 2.Вачков И.В. «Психологическая азбука для первоклассников» г.»Школьный психолог», № 14,2000
- 3.«Воспитательная практика: изучение эффективности» под редакцией Е.Н.Степанова, М., Творческий центр, 2000
- 4.Дубровина И.В. «Психология для 3-11 классов», М.,2007
- 5.Захаров А.И. «Как преодолеть отклонения в поведении ребенка», М., 1989
- 6.Захаров А.И. «Как преодолеть страх у детей», М., 1989
- 7.Казанский О.А. «Игры в самих себя», М., 1994
- 8.«Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе» под редакцией А.Г. Асмолова, М., «Просвещение», 2008.Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. «Учим детей общению», Ярославль, Академия развития, 1996
- 9.Козлова С.Я. «Я - Человек» (программе социального развития ребенка), М., 1999
- 10.Кривцова С. «Жизненные навыки», г.»Школьный психолог», 314, 2000
- 11.Лаврентьев Л.И., Куликов Н.И, Ерина И.Э. «Школа и нравственное воспитание личности», М.,1998
12. Овчарова Р.В. «Практическая психология в начальной школе», М., Сфера, 1996
- 13.Пахомова О. и др. «Психология 2 класс. Драка с разных точек зрения», 1995
14. «Хрестоматия для маленьких», составитель Богомолова А.А., М., «Просвещение», 1976
15. Хухлаева О.В. «Лесенка радости», М., Совершенство, 1998
- 16.Хухлаева О.В. «Тропинка к своему я», М.,»Генезис», 2006
- 17.Чистякова Г.И. «Психогимнастика», М., Просвещение, Владос, 1990
18. Щуркова Н.Е. «Программа воспитания школьника», М.,2001,