

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6»  
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ ОМАРОВА МАГОМЕДА ОМАРОВИЧА

г. Каспийска, ул. Ленина 74

[kasschool6@mail.ru](mailto:kasschool6@mail.ru)

тел. 5 – 22 -06

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

МБОУ «СОШ №6»

Леонова Ж.В.

  
16.09. 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

На 2023-2024 учебный год  
по внеурочной деятельности  
«Познай себя»

Составил:  
учитель внеурочной деятельности  
МБОУ «СОШ №6» им.Омарова М.О.  
Султанбегова Н.Э

Каспийск 2023

## 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 (1-2), 2-изд., М.: Генезис, 2008г., Ю.В.Груздева, Н.А.Богачкина Класные часы с психологом 1-2 классы. - М.: Глобус,2009г.

Программа рассчитана на младших школьников (3 класса) -и предполагает распределение этих часов и проведение внеурочных занятий в 3классе - 34ч по 1ч в неделю.

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 отводится 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**

### **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.

### **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 уровня** - получению школьниками опыта самостоятельного социального действия.

Личностный результат:

**1.Самоопределение:** - внутренняя позиция 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.

**Тематическое планирование 3 класс.**

№	Тема	Занятия (тема).	Кол-во часов
	<b>«Вспомним чувства» (5ч)</b>	1. Мы рады встрече. 2. Понимаем чувства другого. 3. Мы испытываем разные чувства. 4. Мы испытываем разные чувства (продолжение). 5. Палитра чувств.	1ч 1ч 1ч 1ч 1ч
	<b>«Чем люди отличаются друг от друга?» (12ч)</b>	6. Люди отличаются друг от друга своими качествами. 7. Хорошие качества людей. 8. Самое важное хорошее качество. 9. Кто такой сердечный человек. 10. Кто такой доброжелательный человек. 11. Трудно ли быть доброжелательным человеком. 12. Я желаю добра ребятам в классе. 13. Очищаем свое сердце. Пылайте сердцем, творите любовью. 14. Какие качества нам нравятся друг в друге. 15. Какими качествами мы похожи и чем отличаемся. 16. Люди отличаются друг от друга своими качествами. 17. В каждом человеке есть светлые и темные качества.	1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч
	<b>Какой Я - Какой Ты? (11ч)</b>	18. Какой Я? 19. Какой Ты? 20. Какой Ты? (продолжение) 21. Трудности третьеклассника в школе, дома, на улице. 22. Школьные трудности. 23. Школьные трудности (продолжение). 24. Домашние трудности. 25. Домашние трудности (продолжение).	1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч

		26.Гнев. С какими чувствами он дружит?	1ч
		27.Моя семья.	1ч
		28.Родители.	1ч
	<b>«Развитие познавательной сферы» (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. Итоговое занятие Игра «Автопортреты»	1ч

### Литература:

1. Федеральный государственный стандарт начального общего образования
2. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4). М., 2014г
3. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
4. И.В.Стишенков. Сказка в тренинге. Коррекция, развитие, личностный рост.- Спб.:Речь,2006
5. Н.В.Самоукина. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы.-Ярославль:Академия развития, 2004.
6. Аллан Дж. Ландшафт детской души. СПб. – Минск, 1997.
7. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990.
8. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М., 1980.
9. Вайсен Р. и др. Обучение жизненным навыкам в школах. М., 1996.
10. Жизненные навыки / Под. ред. С.В. Кривцовой. М., 2002. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
11. Мухина В.С. Детская психология. М., 1997.
12. Оклендер В. Окна в мир ребёнка. Руководство по детской психотерапии. М., 1997.
13. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под. ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
14. Практическая психология образования / Под. ред. И.В. Дубровиной. М.,1998.
15. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков / Под. ред. А.Д. Андреевой. М., 1997.
16. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях внедрения ФГОС // Сост. И.В. Возняк, И.М. Узянова, С.В.Лебедева и др. Волгоград, 2013.
17. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. М., 2001.
18. Флейк-Хобсон К. и др. Мир входящему. Развитие ребёнка и его отношения с окружающими. М., 1992.