**МБОУ «Успенская СОШ им. В. Н. Мильшина**»



**Рабочая программа**

по внеурочной деятельности «Познай себя»

**во 2-4 классах**

Составитель :

учитель высшей категории

Мишина Л. Н.

Принята педсоветом

Протокол № 1 от 31.08.2023 год

**2023-2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Актуальность.***Современная система образования ставит приоритетную задачу полноценного развития ребенка, которую возможно решить только при наличии у ребенка психологических знаний   о себе, своих личных и возрастных  особенностях и правилах грамотного взаимодействия с социумом.  Школьные годы являются сенситивным периодом для приобщения человека к психологической культуре. В современного парадигме образования акцент сделан на социализацию подрастающего поколения, но социализация как процесс освоения социально-культурного опыта и формирования социальной компетентности будет продуктивным и полноценным только в  особом культурно-образовательном пространстве, способствующему  психологическому здоровью личности.  ***Нормативные документы для разработки программы***  Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273  «Об образовании в Российской Федерации»  ФГОС. Утвержденный приказом Министерства образования и науки от 6 октября 2009 года  Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (Приложение к письму Минобразования России от 11 июня 2002 г. № 30-51-433/16)  О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении (Письмо Минобразования России от 11.02.2000г. №101/28-16)  **Программа составлена на основе авторской программы Д.А. Глазуновой «Психология. 2 класс. Развивающие занятия», М. Глобус, 2015 г, «Психология. 3 класс. Развивающие занятия», М. Глобус, 2015 г«Психология. 4 класс. Развивающие занятия», М. Глобус, 2015 г.**  ***Основная цель***- научить ребенка использовать психологические знания для   адаптации и адекватного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в социуме.  ***Задачи:***  -Формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки;  -Снижение уровня школьной тревожности;  -Создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых требований;  -Формирование психологической готовности к обучению, работа над  личностными, регулятивными и коммуникативными  УУД;  -Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и взрослыми;  -Формирование социально приемлемых форм поведения в обществе  ***Режим занятий***  2 класс: 34 учебных часа (1 час в неделю)  3 класс: 34 учебных часа (1 час в неделю)  4 класс: 34 учебных часа (1 час в неделю)    ***Длительность занятий***: 40 минут  ***Педагогические средства***   1. Специально организованная среда 2. Специально организованные занятия. 3. Физкультминутки. 4. Игры (словесные, сюжетно-ролевые, с куклами и игрушками) 5. Инсценировки 6. Диагностика и контроль.   ***Формы работы.***  Тренинги  Беседы и дискуссии  Игры (словесные, сюжетно-ролевые, с куклами и игрушками)  Релаксационные упражнения  Психигимностические этюды и элементы.  Работа с притчами  Планируемые результаты и формы контроля.  ***Основные результаты***   * Низкий  уровень тревожности * Высокая и нормальная самооценка * Позитивное отношение к себе и своей личности * Хорошо сформированные умения общения со сверстниками и взрослыми, в том числе педагогами * Сплоченный классный коллектив обучающихся с положительной мотивацией к обучению.   ***Основные умения и навыки***, которыми должен овладеть школьник за время занятий по программе:   * Умение осознавать требования учителя и соответствовать им * Умение устанавливать межличностные отношения с педагогами * Умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы * Умение общения и достойного поведения с одноклассниками * Навыки коллективной деятельности   **Тематическое планирование 2 класс**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | № п/п | Название  раздела | | Характеристика видов деятельности | | | 1 | Я и школа. | 4 | Беседа, коллективное рисование, экскурсия по прилегающей к школе территории. | | 2 | Добро и зло | 10 | Беседы, анализ действий сказочных персонажей и героев рассказов. Поездка в театр | | 3 | Какой у меня возраст? | 5 | Рассказ, обсуждение и систематизация знаний | | 4 | Я и общество | 7 | Рассказ, беседа с обсуждением, тренинг общения | | 5 | Кто я? Какой Я? | 7 | Психогимнастика, творческая работа, подготовка инсценировки | | 6 | Подведение  итогов года | 1 | Праздник с инсценировкой сказки о школьнике и школе. Тестирование с целью диагностики на конец года | |  | Итого | 34 |  | |  |  |  |  |   ***Календарно-тематическое планирование курса 2класс***   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № | Раздел | Тема | Кол-во часов | Дата по плану факту |  | | 1 | Я и школа | 1.Зачем мы учимся? | 1 |  |  | |  |  | 2.Школьный этикет | 1 |  |  | |  |  | 3.Саморегуляция | 1 |  |  | |  |  | 4.Коллективный рисунок(школа моей мечты) | 1 |  |  | | 2 | Добро и зло | 5.Хорошие поступки | 1 |  |  | |  |  | 6.Плохие поступки | 1 |  |  | |  |  | 7.Качества личности | 1 |  |  | |  |  | 8.Качества личности | 1 |  |  | |  |  | 9.Моя мечта | 1 |  |  | |  |  | 10.Изготовление памятки себе | 1 |  |  | |  |  | 11.Изготовление памятки товарищу | 1 |  |  | |  |  | 12.Анализ ситуаций в сказках | 1 |  |  | |  |  | 13.Анализ ситуаций в рассказах | 1 |  |  | |  |  | 14.Анализ ситуаций из школьной жизни | 1 |  |  | | 3 | Какой у меня возраст | 15.Возрастная периодизация | 1 |  |  | |  |  | 16.Мы и возраст | 1 |  |  | |  |  | 17.Плюсы детства и взрослости | 1 |  |  | |  |  | 18.Минусы детства и взрослости | 1 |  |  | |  |  | 19.Оссобенности взаимоотношений | 1 |  |  | | 4 | Я и общество | 20.Я- мальчик | 1 |  |  | |  |  | 21. Я девочка | 1 |  |  | |  |  | 22.Социальные роли | 1 |  |  | |  |  | 23Социальные роли | 1 |  |  | |  |  | 24Ученик-учитель | 1 |  |  | |  |  | 25.Социальные роли в обществе | 1 |  |  | |  |  | 26.Профессии | 1 |  |  | | 5 | Кто я? Какой я? | 27.Кто я? | 1 |  |  | |  |  | 28.Какой я? | 1 |  |  | |  |  | 29.Я реальное и идеальное | 1 |  |  | |  |  | 30.Я в семье | 1 |  |  | |  |  | 31. Творчество как способ самовыражения | 1 |  |  | |  |  | 32.Творческая работа | 1 |  |  | |  |  | 33.Инценирование | 1 |  |  | | 6 | Подведение итогов | 34Диагностикеа | 1 |  |  |     **Содержание рабочей программы 2 класс**  **Я и школа.**Зачем мы учимся? Качества, которые помогают добиться успехов в учебе. Школьный этикет и саморегуляция школьника. Коллективный рисунок на ватмане (или коллаж из детских рисунков) «Школа моей мечты». Экскурсия на пришкольный участок с беседой о возможностях прилегающей территории  для организации школьного досуга и исследовательской деятельности. Правила поведения .  **Добро и зло.**Хорошие и плохие поступки – так ли все однозначно. Хорошие и плохие качества личности:  корысть и бескорыстие,  послушный – непослушный,  вежливый – грубый,  добрый – злой.  Работа с текстом. Анализ ситуаций и нравственных дилемм.  **Какой у меня возраст?.**Возрастная периодизация. Особенности каждого возраста. Плюсы и минусы детства и взрослости. Значимость каждого этапа в жизни человека. Особенности взаимоотношения. Вежливость, дружба, уход, помощь.  **Я и общество.**Я –мальчик. Я – девочка.  Женские и мужские социальные роли. Я - ребенок. Я – родитель.  Социальные роли в семье. Я – ученик Я – учитель. И другие социальные роли в обществе. Профессиональная деятельность как социальная роль  .**Кто я? Какой Я?**Творческая работа «Я вчера, сегодня, завтра» «Я» реальное и «Я» идеальное. Индивидуальность. Творчество как способ самовыражения. Работа над инсценировки, начиная с выбора темы.  **Подведение итогов года.**Диагностика результатов занятий. Выступление с инсценировкой в школе. Анализ итогов выступления.    **Тематическое планирование 3 класс.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | №пп | Тема (цели) | Занятия (темы) | Кол-во часов | | 1 | **Я- фантазер**.  (9 часов)  Цели:  - помочь детям осознать ценность умения фантазировать;  - развивать творческие способности детей | 1-2. Я-третьеклассник. | 2 | | 3. Кого можно назвать фантазером? | 1 | | 4-5 Я умею фантазировать! | 2 | | 6. Мои сны | 1 | | 7. Я умею сочинять! | 1 | | 8. Мои мечты | 1 | | 9. Фантазии и ложь | 1 | | 2 | **Я и моя школа.**  **(7 часов)**  Цели:  - помочь детям осознать особенности позиции ученика;  - предоставить учащимся возможность отреагировать свои чувства в отношении учителя;  -помочь детям принять учителя таким, какой он есть. | 10-11 Я и моя школа. | 2 | | 12 Что такое лень? | 1 | | 13-14 Я и мой учитель | 2 | | 15-16. Как справляться с «Немогучками» | 2 | | 3 | **Я и мои родители.**  **(5 часов)**  Цели:  - помочь детям осознать требования родителей, сопоставить их со своими возможностями и желаниями;  - обучить детей способам разрешения конфликтов с родителями. | 17-18. Я и мои родители. | 2 | | 19-20. Я умею просить прощения. | 2 | | 21. Почему родители наказываю детей? | 1 | | 4 | **Я и мои друзья.**  **(6 часов)**  Цели:  - помочь детям осознать качества настоящего друга;  -подвести учащихся к осознанию собственного умения дружить. | 22. Настоящий друг. | 1 | | 23-24 Умею ли я дружить? | 2 | | 25-26. Трудности в отношении с друзьями. | 2 | | 27. Ссора и драка. | 1 | | 5 | **Что такое сотрудничество?**  **(7 часов)**  Цель – дать детям представление о понятии «сотрудничество». | 28. Что такое сотрудничество? | 1 | | 29. Я умею понимать другого | 1 | | 30. Я умею договариваться с людьми. | 1 | | 31. Мы умеем действовать сообща. | 1 | | 32-33. Что такое коллективная работа? | 2 | | 34. Итоговое занятие. | 1 | |  | **Итого** |  | **34 часа** |   ***Тематическое планирование 4 класс***   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | № п/п | Название  раздела | | Характеристика видов деятельности | | | 1 | Я и школа. | 4 | Беседа, коллективное рисование, экскурсия по школе | | 2 | Характер | 7 | Рассказ, диагностика, обсуждение характеров литературных героев, работа с притчей, тренинг работы над своим характером | | 3 | Что для меня важно? | 7 | Беседа, обсуждение и систематизация знаний, постройка индивидуальной цели и подбор средств ее реализации | | 4 | Эмоции | 8 | Виды эмоций, способы выражения эмоций, диагностика, тренинги | | 5 | Общение в школе | 7 | Тренинги общение, подготовка инсценировки | | 6 | Подведение итогов | 1 | Праздник с инсценировкой сказки о школьнике и школе. Тестирование с целью диагностики на конец года | |  | Итого | 34 |  |   **Содержание рабочей программы 4 класс**  **Я и школа.**Зачем нужно учиться? Воля как качество необходимое для успешной учебы.. Коллективный рисунок на ватмане (или коллаж из детских рисунков) «Школа будущего». Экскурсия на природу. Беседа – природа как учебник жизни. Правила поведения на природе.  **Характер.**Понятие  о характере. Черты характера. Формирование характера. Психологические портреты героев сказок. Работа с притчей. Черты характера помогающие и мешающие в обучении. Нет плохих и хороших характеров. Тренинг по коррекции негативных черт характера. Психогимнастика и ролевые игры.  **Что для меня важно.**Жизненные ценности и ориентиры. Учимся ставить цель в деятельности. Анализ сказки «Как Иван –царевич за чудом ходил?».  Какие средства пошли на достижение цели. Средства установления добрых взаимоотношений. Слова как проявление отношения к людям. Правила вежливости.  **Эмоции.**Виды эмоций. Позитивные и негативные эмоции. Регуляция эмоций с помощью воли. Способы выражения эмоций вербальные и невербальные. Распознавание эмоций. Сопереживание. Психогимнастика.  **Общение в школе.**Учитель ученик. Проблемы и решения. Инсценировка трудных ситуаций. Пути разрешения. Отношение со сверстниками, коллектив и его структура. Диагностика. Взаимоподдержка. Взаимопомощь. Общие интересы. Упражнения на сплоченность коллектива. Общая деятельность. Инсценировка, репетиции.  **Подведение итогов года.**Диагностика результатов занятий. Выступление с инсценировкой в школе. Анализ итогов выступления.  **Календарно-тематическое планирование 4 класс**   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № | Раздел | Тема | Кол-во часов | Дата по плану | Дата по факту | Примечания | | 1 | Я и школа | 1.Входящая диагностика | 1 |  |  |  | |  |  | 2.Зачем нужно учиться | 1 |  |  |  | |  |  | 3.Коллективный рисунок «Школа будущего» | 1 |  |  |  | |  |  | 4.Экскурсия «Природа-учебник жизни» | 1 |  |  |  | | 2 | Характер | 5.Мой тип темперамента | 1 |  |  |  | |  |  | 6.Понятие о характере | 1 |  |  |  | |  |  | 7.Черты характера | 1 |  |  |  | |  |  | 8.Формирование характера | 1 |  |  |  | |  |  | 9.Психологические портреты героев сказок | 1 |  |  |  | |  |  | 10.Хорошая учёба и хар-р | 1 |  |  |  | |  |  | 11.Тренинг по коррекции негативных черт хар-ра | 1 |  |  |  | | 3 | Что для меня важно | 12.Жизненные ценности и ориентиры | 1 |  |  |  | |  |  | 13.Ставим цель в деятельности |  |  |  |  | |  |  | 14.Сказка «Как Иван царевич за чудом ходил» | 1 |  |  |  | |  |  | 15.Анализ средств достижения цели | 1 |  |  |  | |  |  | 16.Средства установления добрых взаимоотношений | 1 |  |  |  | |  |  | 17.Слова как проявление отношения к людям | 1 |  |  |  | |  |  | 18.Правила вежливости | 1 |  |  |  | | 4 | Эмоции | 19.Что такое эмоции | 1 |  |  |  | |  |  | 20.Позитивные и негативные эмоции | 1 |  |  |  | |  |  | 21.Регуляция эмоций с помощью воли | 1 |  |  |  | |  |  | 22.Способы выражения эмоций | 1 |  |  |  | |  |  | 23.Вербальные и невербальные эмоции | 1 |  |  |  | |  |  | 24.Способы распознавания эмоций | 1 |  |  |  | |  |  | 25.Сопереживание | 1 |  |  |  | |  |  | 26.Инсценирование ситуаций | 1 |  |  |  | | 5 | Общение в школе | 27.Что такое общение | 1 |  |  |  | |  |  | 28.Учитель-ученик | 1 |  |  |  | |  |  | 29.Проблемы и решения | 1 |  |  |  | |  |  | 30.Отношения коллективе | 1 |  |  |  | |  |  | 31.Взаимовыручка | 1 |  |  |  | |  |  | 32.Общая деятельность | 1 |  |  |  | |  |  | 33.Тренинг на сплочения коллектива | 1 |  |  |  | |  |  | 34 Диагностика | 1 |  |  |  |   Итого 34    **Список литературы**   1. 1.Коррекционно-развивающая программа по формированию у детей начальной школы эмоциональной стабильности и коммуникационных навыков. [Текст] /авт.-сост. Е.Д.Шваб // Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия (из опыта работы).  – Волгоград: Учитель, 2007, С.85 2. Алябьева, Е.А. Психогимнастика в начальной школе. Методические материалы в помощь психологам и педагогам. [Текст] / Е.А.Алябьева –М. : ТЦ Сфера,2016. 3. Безруких, М.М., Макеева, А.Г., Филиппова,Т.А., Все цвета, кроме черного. Рабочая тетрадь 2 класс. Учусь понимать себя.  [Текст] / М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова/ 4. Безруких, М.М., Макеева, А.Г., Филиппова,Т.А., Все цвета, кроме черного. Рабочая тетрадь 3 класс. Учусь понимать себя.  [Текст] / М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова/ 5. .Безруких, М.М., Макеева, А.Г., Филиппова,Т.А., Все цвета, кроме черного. Рабочая тетрадь 4 класс. Учусь общаться. [Текст] / М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова// В помощь образовательному учреждению: профилактика злоупотребления психоактивными веществами... – М. : Вентана-Графф, 2016 г. |