Приложение к ООП НОО

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

утвержденной приказом № 79 от 31.08.2023г

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Успенская средняя общеобразовательная школа имени В.Н.Мильшина»**

**Ливенского района Орловской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Познай себя»**

для обучающихся 2- 4 классов

 Принята

решением педсовета

Протокол № 1

от 31.08.2023

**с. Успенское 2023 год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание рабочей программы****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****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.**3 класс****Я- фантазер.** - помочь детям осознать ценность умения фантазировать;- развивать творческие способности детей.Я - третьеклассник. Кого можно назвать фантазером? Я умею фантазировать! Мои сны. Я умею сочинять! Мои мечты. Фантазии и ложь.**Я и моя школа.** - помочь детям осознать особенности позиции ученика;- предоставить учащимся возможность отреагировать свои чувства в отношении учителя;-помочь детям принять учителя таким, какой он есть.Я и моя школа. Что такое лень? Я и мой учитель. Как справляться с «Немогучками».**Я и мои родители.** - помочь детям осознать требования родителей, сопоставить их со своими возможностями и желаниями;- обучить детей способам разрешения конфликтов с родителями. Я и мои родители. Я умею просить прощения. Почему родители наказывают детей?**Я и мои друзья.** - помочь детям осознать качества настоящего друга;-подвести учащихся к осознанию собственного умения дружить.Настоящий друг. Умею ли я дружить? Трудности в отношении с друзьями. Ссора и драка.**Что такое сотрудничество?** -дать детям представление о понятии «сотрудничество».Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого. Я умею договариваться с людьми. Мы умеем действовать сообща. Что такое коллективная работа? Итоговое занятие. **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.***Предполагаемые 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

**Форма *занятий -групповая***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)  ***Формы работы.***ТренингиБеседы и дискуссии, работа с притчамиИгры (словесные, сюжетно-ролевые, с куклами и игрушками)Релаксационные упражненияПсихигимностические этюды и элементы.***Тематическое планирование******2 класс***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Тема занятия** | **Кол-во занятий** | **Интернет-ресурсы** |
| **1** | Я и моя школа | Зачем мы учимся?Школьный этикет.Саморегуляция.Коллективный рисунок(школа моей мечты) | **4** | <https://rospsy.ru/><http://mpgu.su/?ysclid=lr7f0gfws7600383498> |
| **2** | Добро и зло | Хорошие поступкиПлохие поступкиКачества личностиКачества личностиМоя мечтаИзготовление памятки себеИзготовление памятки товарищуАнализ ситуаций в сказкахАнализ ситуаций в рассказахАнализ ситуаций из школьной жизни | **10** | <https://rospsy.ru/><http://mpgu.su/?ysclid=lr7f0gfws7600383498> |
| **3** | Какой у меня возраст | Возрастная периодизацияМы и возрастПлюсы детства и взрослостиМинусы детства и взрослостиОсобенности взаимоотношений | **5** | <https://rospsy.ru/><http://mpgu.su/?ysclid=lr7f0gfws7600383498> |
| **4** | Я и общество | Я- мальчикЯ девочкаСоциальные ролиСоциальные ролиУченик-учительСоциальные роли в обществеПрофессии | **7** | <https://rospsy.ru/><http://mpgu.su/?ysclid=lr7f0gfws7600383498> |
| **5** | Кто я? Какой я? | Кто я?Какой я?Я реальное и идеальноеЯ в семьеТворчество как способ самовыраженияТворческая работаИнценирование | **7** | <https://rospsy.ru/><http://mpgu.su/?ysclid=lr7f0gfws7600383498> |
| **6** | Подведение итогов | Диагностикеа | **1** |  |
| **Итого** | **34** |

***3 класс***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Тема занятия** | **Кол-во занятий** | **Интернет-ресурсы** |
| **1** | Я фантазёр | Я - третьеклассник. Кого можно назвать фантазером?Я умею фантазировать! Мои сны. Я умею сочинять! Мои мечты. Фантазии и ложь. | **9** | <https://rospsy.ru/><http://mpgu.su/?ysclid=lr7f0gfws7600383498> |
| **2** | Я и моя школа | Я и моя школа. Что такое лень? Я и мой учитель. Как справляться с «Немогучками». | **7** | <https://rospsy.ru/><http://mpgu.su/?ysclid=lr7f0gfws7600383498> |
| **3** | Я и мои родители | Я и мои родители. Я умею просить прощения. Почему родители наказывают детей? | **5** | <https://rospsy.ru/><http://mpgu.su/?ysclid=lr7f0gfws7600383498> |
| **4** | Я и мои друзья | Настоящий друг. Умею ли я дружить? Трудности в отношении с друзьями.Ссора и драка. | **6** | <https://rospsy.ru/><http://mpgu.su/?ysclid=lr7f0gfws7600383498> |
| **5** | Что такое сотрудничество? | Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого. Я умею договариваться с людьми. Мы умеем действовать сообща. Что такое коллективная работа? Итоговое занятие. | **7** | <https://rospsy.ru/><http://mpgu.su/?ysclid=lr7f0gfws7600383498> |
| **Итого**  | **34** |

***4 класс***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Тема занятия** | **Кол-во занятий** | **Интернет-ресурсы** |
| **1** | Я и школа | Входящая диагностика Зачем нужно учиться? Коллективный рисунок «Школа будущего»Экскурсия «Природа-учебник жизни» | **4** | <https://rospsy.ru/><http://mpgu.su/?ysclid=lr7f0gfws7600383498> |
| **2** | Характер | Мой тип темпераментаПонятие о характереЧерты характераФормирование характераПсихологические портреты героев сказокХорошая учёба и хар-рТренинг по коррекции негативных черт хар-ра | **7** | <https://rospsy.ru/><http://mpgu.su/?ysclid=lr7f0gfws7600383498> |
| **3** | Что для меня важно? | Жизненные ценности и ориентирыСтавим цель в деятельностиСказка «Как Иван царевич за чудом ходил»Анализ средств достижения целиСредства установления добрых взаимоотношенийСлова как проявление отношения к людямПравила вежливости | **7** | <https://rospsy.ru/><http://mpgu.su/?ysclid=lr7f0gfws7600383498> |
| **4** | Эмоции | Что такое эмоцииПозитивные и негативные эмоцииРегуляция эмоций с помощью волиСпособы выражения эмоцийВербальные и невербальные эмоцииСпособы распознавания эмоцийСопереживаниеИнсценирование ситуаций | **8** | <https://rospsy.ru/><http://mpgu.su/?ysclid=lr7f0gfws7600383498> |
| **5** | Общение в школе | Что такое общениеУчитель-ученикПроблемы и решенияОтношения коллективеВзаимовыручкаОбщая деятельностьТренинг на сплочения коллективаДиагностика | **7** | <https://rospsy.ru/><http://mpgu.su/?ysclid=lr7f0gfws7600383498> |
| **6** | Подведение итогов |  | **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.
 |