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.***  Тренинги  Беседы и дискуссии, работа с притчами  Игры (словесные, сюжетно-ролевые, с куклами и игрушками)  Релаксационные упражнения  Психигимностические 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 поступки  Плохие поступки  Качества личности  Качества личности  Моя мечта  Изготовление памятки себе  Изготовление памятки товарищу  Анализ ситуаций в сказках  Анализ ситуаций в рассказах  Анализ ситуаций из школьной жизни | **10** | <https://rospsy.ru/>  <http://mpgu.su/?ysclid=lr7f0gfws7600383498> | | **3** | Какой у меня возраст | Возрастная периодизация  Мы и возраст  Плюсы детства и взрослости  Минусы детства и взрослости  Особенности взаимоотношений | **5** | <https://rospsy.ru/>  <http://mpgu.su/?ysclid=lr7f0gfws7600383498> | | **4** | Я и общество | Я- мальчик  Я девочка  Социальные роли  Социальные роли  Ученик-учитель  Социальные роли в обществе  Профессии | **7** | <https://rospsy.ru/>  <http://mpgu.su/?ysclid=lr7f0gfws7600383498> | | **5** | Кто я? Какой я? | Кто я?  Какой я?  Я реальное и идеальное  Я в семье  Творчество как способ самовыражения  Творческая работа  Инценирование | **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 темперамента  Понятие о характере  Черты характера  Формирование характера  Психологические портреты героев сказок  Хорошая учёба и хар-р  Тренинг по коррекции негативных черт хар-ра | **7** | <https://rospsy.ru/>  <http://mpgu.su/?ysclid=lr7f0gfws7600383498> | | **3** | Что для меня важно? | Жизненные ценности и ориентиры  Ставим цель в деятельности  Сказка «Как Иван царевич за чудом ходил»  Анализ средств достижения цели  Средства установления добрых взаимоотношений  Слова как проявление отношения к людям  Правила вежливости | **7** | <https://rospsy.ru/>  <http://mpgu.su/?ysclid=lr7f0gfws7600383498> | | **4** | Эмоции | Что такое эмоции  Позитивные и негативные эмоции  Регуляция эмоций с помощью воли  Способы выражения эмоций  Вербальные и невербальные эмоции  Способы распознавания эмоций  Сопереживание  Инсценирование ситуаций | **8** | <https://rospsy.ru/>  <http://mpgu.su/?ysclid=lr7f0gfws7600383498> | | **5** | Общение в школе | Что такое общение  Учитель-ученик  Проблемы и решения  Отношения коллективе  Взаимовыручка  Общая деятельность  Тренинг на сплочения коллектива  Диагностика | **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. |