

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

МБОУ «Гимназия №11»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей нач. классов
Руководитель ШМО

Гаджиалиева Д.З.
Протокол №1
от 28.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель
директора по УВР

Алиева М.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР

«ГИМНАЗИЯ №11»

З.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Дибирова З.Я.

Приказ №48-П
от 31.08.2023г.



Рабочая программа
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Познай себя»
на 2023-2024г.

НАПРАВЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: общекультурное

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ: кружок

ОБУЧАЮЩИЕСЯ: 1 «А» класс

Учитель: Османова Ф.М.

Пояснительная записка

Данная образовательная программа составлена в соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы начального общего образования, с учётом основных направлений общеобразовательной программы начального общего образования.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма. «Познай себя» - это комплекс психологических занятий в начальной школе направленных на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы, благоприятной для развития школьника.

Цель курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Курс «Познай себя» способствует достижению следующих личностных результатов:

1. формирование у учащегося готовности и способности к саморазвитию;
2. развитие мотивации к обучению и познанию;
3. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
4. принятие и освоение социальной роли обучающегося;
5. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
6. развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей;
7. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

А также помогает формированию метапредметных достижений, включающих освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие

овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться:

1 класс

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

1. уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя,
2. учиться исследовать свои качества и свои особенности,
3. учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя,
4. учиться наблюдать, моделировать ситуацию с помощью учителя.

Коммуникативные УУД:

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

	Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
Знать	<ul style="list-style-type: none"> - о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения в обществе, семье, со сверстниками; - правила общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии; - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами. 	<ul style="list-style-type: none"> -осознавать собственную полезность и ценность; - основные способы психологического взаимодействия между людьми; - приемы повышения собственной самооценки; - осознание своего места в мире и обществе;
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели - налаживать контакт с людьми; -соблюдать правила игры и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - формулировать собственное мнение и позицию; - находить свое место в школьной жизни; 	<ul style="list-style-type: none"> - работать в группе, в коллективе. -получать удовольствие от процесса познания -преодолевать возникающие в школе трудности - справляться с неудачами; -осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; -взаимодействовать с учителем, сверстниками - адекватно анализировать собственные проблемы;
Применять	<ul style="list-style-type: none"> быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки. знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития 	<ul style="list-style-type: none"> полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед неудачей; приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов; 	<ul style="list-style-type: none"> полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения; полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности; - через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления

Формы организации занятий

Для успешной реализации используются групповые занятия.

Методы, используемые на занятиях:

1. Игровые методы
2. Беседа
3. Сказкотерапия

Содержание учебного предмета 1 класса

№ п/п	Название раздела	Содержание и формы работы.	Основные виды деятельности
1	Я – школьник (15 часов) Цели: содействовать осознанию позиции школьника; способствовать формированию дружеских отношений в классе; развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.	1. Знакомство. Я умею управлять собой. Индивидуальная работа.	Кто такой дрессировщик, и почему он может управлять животными. Нужно ли ученику умение управлять собой? Я умею управлять собой. Умею выполнять требования взрослых.
		2-3. Я умею преодолевать трудности. Работа в парах. Игры.	Вспомни и сделай. Я умею справляться с трудностями. Сумей понять. Вопрос. Тихо
		4. Я умею слушать других. Коллективная работа. Творческая работа.	Задание на повторение «Я умею справляться с трудностями». Слушать и слышать. Запомни ответ. Диалог. Общий рисунок
		5. Я умею учиться у ошибки. Сказкотерапия. Индивидуальная работа.	Работа со сказкой. Чему может научить ошибка
		6-7. Я умею быть доброжелательным. Сказкоператия. Театрализация.	Разминка. Работа со сказкой. Первое испытание. Второе испытание. Третье испытание. Четвертое испытание
		8. Я доброжелательный. Индивидуальная работа. Творческая работа.	Кому письмо. Качества доброжелательного человека. Зачем нужны качества
		9. Я умею быть ласковым. Сказкотерапия. Коллективная работа.	Работа со сказкой. Ласковый взгляд. Ласковое прикосновение. Ласковые слова и прикосновения.
		10-11. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе с другими.	Работа со сказкой. Нарисуй страну. Что между странами. Как страны общаются.

		Творческая работа. Инсценировки.	Общий рассказ.
		12. Я становлюсь сильным духом. Я умею слушать мнение другого. Сказкотерапия. Коллективная работа.	Работа со сказкой. Кто умеет слышать мнение другого? Оружие для защиты.
		13-14. Я учусь решать конфликты. Работа в парах. Инсценировка.	Работа со сказкой. Это конфликт? Придумай конфликт. Инсценированные конфликты.
		15. Я умею решать конфликты. Работа в парах. Инсценировка.	Придумай конфликт. Инсценированные конфликты.
2	Мои чувства (19 часов) Цели: рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева; обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей; помочь детям осознать относительность оценки чувств; способствовать снижению уровня страхов.	16-17. Радость. Что такое мимика. Творческая работа.	Закончи предложение. Зоопарк. Рисунок радости.
		18. Радость. Как её доставить другому человеку. Творческая работа.	Рисунок радости.
		19-20. Жесты. Сказкотерапия. Игры.	Радость можно выразить жестом. Передай сообщение. Объясни задание. Работа со сказкой. («Когда молочные зубы сменились постоянными» Е.Фатеева).
		21. Радость можно передать прикосновением. Сказкотерапия. Игры.	Радость можно передать прикосновением. Котенок. Работа со сказкой. («О муравьишке, который пошел в школу»).
		22. Радость можно подарить взглядом. Игры. Работа в парах	Как доставить радость другому человеку? Собираем добрые слова. Скажите мишке добрые слова
		23. Грусть. Сказкотерапия. Работа в парах.	Закончи предложение. Грустные ситуации. Работа со сказкой. («Сказка про котенка Ваську» К. Ступницкая).
		24. Страх. Творческая работа. Работа в парах.	Конкурс пугалок. Чужие рисунки. Закончи предложение
		25. Страх, его относительность. Сказкотерапия. Коллективная работа.	Работа со сказкой («Мы просто очень боялись за вас»).
		26-27. Как справиться со страхом. Творческая работа. Коллективная работа.	Чужие рисунки. Закончи предложение.
		28. Страх и как преодолеть.	Чужие рисунки. Закончи предложение.

	Творческая работа. Коллективная работа.	
	29. Гнев. С какими чувствами он дружит	Работа со сказкой. («Как ромашка с васильками поссорились» Е. Вишнева).
	30. Может ли гнев принести пользу? Сказкотерапия. Работа в парах.	Закончи предложение. Работа со сказкой («О спутнике и его беде» С. Карабашева)
	31. Обида. Сказкотерапия. Игры.	Закончи предложение. Какая у меня обида. Напрасная обида. Работа со сказкой («Обида» Е. Карабашева)
	32. Разные чувства. Творческая работа. Инсценировки.	Закончи предложение. Ожившее чувство. Рисунок чувств.
	33. Обобщающий урок. Проектная работа. Игры.	Обобщение пройденного материала за год. Игра путешествие

Используемая литература

1. О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4)», 2-е изд. М.Генезис 2008г.
2. Е.В. Котова «В мире друзей: Программа эмоционально-личностного развития детей», МТЦ Сфера, 2007г.

Календарно-тематическое планирование 1 «А» класса

№ п/п	Тема, цель	Занятия (тема).	Кол-вочасов	Дата			
				по плану	по факту		
1	Я – школьник.(15 часов) Цели: содействовать осознанию позиции школьника; способствовать формированию дружеских отношений в классе; развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.	1 Знакомство. Я умею управлять собой.	1	06.09			
		2-3. Я умею преодолевать трудности	2	13.09 20.09			
		4. Я умею слушать других.	1	27.09			
		5. Я умею учиться у ошибки..	1	04.10			
		6-7 Я умею быть доброжелательным.	2	11.10 18.10			
		8. Я доброжелательный.	1	25.10			
		9.Я умею быть ласковым.	1	08.11			
		10-11. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе другими.	2	15.11 22.11			
		12.Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.	1	29.11			
		13-14.Я учусь решать конфликты	2	06.12 13.12			
		15.Я умею решать конфликты	1	20.12			
		2.	Мои чувства.(18 часов) Цели: рассмотреть особенности содержательного наполнения радости,страха, гнева; -обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей; помочь детям осознать относительность оценки чувств; способствовать снижению уровня страхов.	16-17. Радость. Что такое мимика.	2	27.12 10.01	
				18. Радость. Как ее доставить другому человеку.	1	17.01	
				19-20. Жесты.	2	24.01 31.01	
				21. Радость можно передать прикосновением.	1	07.02	
22. Радость можно подарить взглядом.	1			14.02			
23. Грусть.	1			28.02			
24. Страх.	1			06.03			
25. Страх, его относительность.	1			13.03			
26-27 Как справиться со страхом.	2			20.03 03.04			
28. Страх и как его преодолеть.	1			10.04			
29.Гнев. С какими чувствами он дружит?	1			17.04			
30. Может ли гнев принести пользу?	1			24.04			
31. Обида.	1			08.05			
32-33. Разные чувства.	2			15.05 22.05			
Итого часов:	33						

