

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 54 Советского района Волгограда»



**Введено в действие**  
приказом директора  
МОУ СШ №54

от «31» августа 2022г.

приказ № 271

Директор МОУ СШ №54

Н.А. Белибихина

«31» августа 2022г.

**Утвержден**

решением Педагогического  
совета МОУ СШ №54

протокол № 1

от «31» августа

Председатель педсовета

Н.А. Белибихина

«31» августа 2022г.

Программа внеурочной  
деятельности  
«Узнай себя»  
(социальное направление)

Возраст обучающихся: 7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Фомиченко Вероника Алексеевна,  
психолог

Волгоград, 2022

# Программа курса внеурочной деятельности «Узнай себя» для обучающихся 1-х классов (социально-психологическое направление)

## 1. Пояснительная записка

### **Направленность программы:**

Программа «**Познай себя**» по содержанию является *социально-психологической*,

по функциональному предназначению *коррекционно-развивающей*,

по форме организации – *групповая, индивидуальная*

по времени реализации – *трехмесячная*,

Программа *модифицированная*, разработана с учетом нормативных документов:

-Письма Министерства Федерального закона от **29.12.2012г. №273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от **24 апреля 2015 года № 729-р**, «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ»;

-Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года (Концепция Минобрнауки России от **14.12.2017 №6/н**)

-Письмо министерства образования и науки РФ «О психологической службе образования в РФ» от **02.03.2016 №07-871**

-Приказ министерства труда и социальной защиты РФ от **24 июля 2015 г. N 514н** «Об утверждении профессионального стандарта "педагог-психолог (психолог в сфере образования)" от **24.07.2015г. № 514н**

-Федеральных государственных образовательных стандартов (далее — ФГОС) начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286), основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287), среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413).

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20).

## 2.Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Данная программа психологических занятий ориентирована на адаптацию коррекцию мыслительных процессов, произвольной регуляции деятельности и стабилизацию психического состояния детей, не достигших семи лет.

Создание программы отвечает целям обучения и воспитания детей, не достигших семилетнего возраста, и отвечает запросам педагогов, работающих в начальной школе.

**Цель представленной программы:** эффективная и быстрая адаптация школьников к учебной деятельности, овладение специальными знаниями и навыками, развитие познавательной сферы и навыками, развитие и социальных навыков общения со сверстниками и взрослыми, формирование позитивного отношения к окружающему.

**Цель** определяет структуру и содержание занятий и реализуется в следующих **задачах программы:**

1. Коррекция внимания и импульсивности
2. Коррекция и развитие мыслительных функций, памяти и восприятия
3. Развитие речевой регуляции
4. Стабилизация эмоциональной регуляции
5. Коррекция паттернов взаимодействия детей посредством обратной связи
6. Развитие произвольности и способности соблюдать правила и нормы

**Основное содержание данной программы составляют психотехнические упражнения и учебные задания, направленные на целостное психологическое развитие ребенка и решение конкретных интеллектуальных и эмоциональных проблем.**

Программа построена на базе коррекционно-развивающих программ и в рамках нейропсихологического подхода, направлена на преодоление не только нарушений внимания, но также памяти, наглядно-образного мышления, пространственного восприятия, недостаточности зрительно-моторной координации и тонкой моторики.

Важную роль в программе занятий занимают приемы развития и коррекции недостаточно сформированных функций организации, программирования и контроля психической деятельности (или исполнительских функций), за которые отвечают лобные структуры мозга.

Программа психологических занятий структурирована по блокам и реализуется в виде групповых занятий (с возможностью подключать также индивидуальные занятия).

Каждое занятие программы состоит из 2 содержательно различных частей - нейропсихологических заданий, направленных на когнитивное развитие и заданий, направленных на эмоциональное развитие, коррекцию личности и поведения. Эти две части «познавательная» и «эмоционально-личностная» имеют разный удельный вес по мере реализации программы.

**Адресат программы**, участвующих в реализации данной программы: от 6 до 7 лет.

Усвоению программы способствуют психологические потребности детей 7-8 летнего возраста:

- потребность обучения;
- потребность быть в группе сверстников;
- потребность в коллективных действиях и играх;
- удовлетворение любопытства;
- применение знаний о том, что такое хорошо, что такое плохо;
- потребность иметь друзей, уметь дружить.

### **Объём и срок освоения программы**

Сроки реализации образовательной программы- 3 месяца.

**Формы занятий**- очная

**Особенности организации учебного процесса.**

Состав групп постоянный.

### **Режим занятий.**

Занятия проходят 1 раза в неделю по 1 часу (всего 12 часов), количество детей в группе 5 человек.

## **3. Личностные и метапредметные результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Узнай себя»**

Качества личности, которые будут развиты у обучающихся в результате освоения программы:

- целеустремлённость и настойчивость в достижении целей, готовность к преодолению трудностей;
- готовность к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
- уважение к окружающим — умение слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение;
- доброжелательность, доверие и внимание к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.

### **В результате освоения программы у учеников будут сформированы следующие**

*- познавательные универсальные учебные действия.*

Обучающийся научится:

- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- строить сообщения в устной и письменной форме;

-строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.

- *регулятивные универсальные учебные действия.*

Обучающийся научится:

-планировать, прогнозировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

-оценивать, контролировать и корректировать свои действия;

- *коммуникативные универсальные учебные действия.*

Обучающийся научится:

-адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологические высказывания;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве с учителем и сверстниками, уметь разрешать конфликты;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности

### **3 Содержание и структура программы**

Программа рассчитана на четыре месяца и включает в себя 12 занятий (2 из которых диагностические). Занятия проводятся в классе – группе во второй половине дня в рамках внеурочной деятельности, 1 час в неделю —40 минутам)

Количество участников до 5 человек.

Программа содержит в себе 3 блока:

1. Вот ты какой!

Посвященный знакомству с самим собой.

2. Эмоция? Будем знакомы!

Знакомство с эмоциями, чувствами, переживаниями и состояниями.

3. Когда эмоции- друзья.

Учимся управлять эмоциями.

**Каждое из занятий имеет трёхкомпонентную структуру:**

***Ритуалы приветствия-прощания*** являются важным моментом работы с группой, позволяющие спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь важно для плодотворной работы. Этот ритуал обычно предлагается психологом. В него должны быть включены все участники группы.

***Разминка*** является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию

настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Определённые разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

**Основное содержание занятия** представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач данного коррекционно – развивающего комплекса.

**Рефлексия занятия** предполагает оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают обратную эмоциональную связь друг другу и психологу.

**Принципы проведения занятий:**

1. Безопасность: создание атмосферы доброжелательности, психологического комфорта, принятия каждого ребенка.
2. Возрастное соответствие: предлагаемые упражнения учитывают возрастные особенности детей младшего школьного возраста.
3. Деятельностный принцип: задачи развития коммуникативных навыков достигаются через использование различных видов деятельности.
4. Дифференцированный подход: учет индивидуальных особенностей детей младшего школьного возраста.
5. Рефлексия: совместное обсуждение понятного, почувствованного на занятии и краткое резюме педагога в конце занятия.
6. Конфиденциальность: адресность информации о ребенке родителям.

**Формы проведения занятий** – игровые, теоретические, практические, групповые и коллективные.

**Планируемые результаты работы:** по результатам занятий дети должны преодолеть трудности в адаптационном периоде, связанного с поступлением в первый класс. Расширится «эмоциональный словарь», дети более точно начинают описывать эмоции, лучше понимать и управлять и осознавать свои эмоциональные состояниями, учатся управлять ими. Появится положительная динамика психических процессов: внимания,

памяти, мышления, преодолены трудности в общении, дети овладеют новой социальной ролью ученика.

**В результате освоения программы, ученик получит возможность научиться:**

- иметь представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач, в зависимости от конкретных условий;
- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы обосновывать свою позицию;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников. Выпускник получит возможность для формирования:
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия
- вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Виды деятельности	Виды, формы проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Диагностика. Знакомство с планетой эмоций и ее жителями.	1 ч	Первичная психологическая диагностика эмоционально-волевой и познавательной сферы. Сказка про планету эмоций. Знакомство с основными эмоциями: страх, радость, грусть, злость, обида, вина, удовольствие, интерес. Упражнение: копилка с эмоциями. Упражнение на концентрацию внимания, ориентации в пространстве «Муха»		
2.	Мимика – мой помощник в мире эмоций.		Игра в экодзи. Психомоторный блок.	1 ч	
3.	Знакомство с чувством «Радость». Психологическая коррекция чувства радости.		Портрет «Радости», принятие и осознание чувства радости. Психомоторный блок. «Мороженое радости». Понимание причин возникновения чувства радости. Психомоторный блок.	1ч	



4..	Знакомство с чувством «Грусть». Психологическая коррекция чувства грусти.		Портрет «Грусти», принятие и осознание чувства грусти. Психомоторный блок. «Спиннер грусти», «облака грусти». Понимание причин возникновения грусти и принятие. Психомоторный блок.	1 ч	
5.	Знакомство с чувством «Интерес».		Портрет «интереса», принятие и осознание чувства интереса. Психомоторный блок.	1ч	
6.	Психологическая коррекция чувства интерес.		«Лампочки интересов», «талисман интересов». Развитие чувства «интерес». Психомоторный блок.	1ч	
7.	Знакомство с чувством «Гнев».		Портрет «гнева», принятие и осознание чувства гнева. Психомоторный блок.	1ч	
8.	Психологическая коррекция чувства гнева.		«Ловушка для гнева», «Гнев-костер, гнев-пожар», управление эмоцией «гнев». Психомоторный блок	1ч	
9.	Знакомство с чувством «Страх».		Портрет «страха», принятие и осознание чувства страха. Психомоторный блок.	1ч	
10.	Психологическая коррекция		«Уменьшитель страха», «заклинание от страха»,	1 ч	

	чувства страха		преодоление страха. Психомоторный блок.		
11.	Закрепление пройденного материала.		«Танец с эмоциями», повторение основных понятий с эмоциями и чувствами.	1ч	
12.	Итоговая диагностика		Подведение итогов и закрепление пройденного материала.	1ч	

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1.	Диагностика. Знакомство с планетой эмоций и ее жителями.		
2.	Мимика – мой помощник в мире эмоций.		
3.	Знакомство с чувством «Радость». Психологическая коррекция чувства радости.		
4.	Знакомство с чувством «Грусть». Психологическая коррекция чувства грусти.		
5.	Знакомство с чувством «Интерес».		
6.	Психологическая коррекция чувства интерес.		
7.	Знакомство с чувством «Гнев».		
8.	Психологическая коррекция чувства гнева.		

9.	Знакомство с чувством «Страх».		
10.	Психологическая коррекция чувства страха		
11.	Закрепление пройденного материала.		
12.	Итоговая диагностика		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. **Русский язык. Учебник. 4 класс** Канакина В.П., Горецкий В.Г.

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. **Русский язык. Предметная линия учебников системы «Школа России» авторов В.П. Канакиной, В.Г. Горецкого. Примерные рабочие программы. 1-4 классы.** (В электронном виде на сайте издательства) Канакина В.П., Горецкий В.Г., Бойкина М.В. и др
2. **Русский язык. Учебник. 4 класс** Канакина В.П., Горецкий В.Г.
3. **Русский язык. Тетрадь учебных достижений. 4 класс** Канакина В.П.
4. **Русский язык. Рабочая тетрадь. 4 класс в 2-х частях** Канакина В.П.
5. **Русский язык. Раздаточный материал. 4 класс** Канакина В.П.
6. **Русский язык. Проверочные работы. 4 класс** Канакина В.П.
7. **Русский язык. Тесты. 4 класс** Занадворова А. В.
8. **Русский язык. Сборник диктантов и творческих работ. 1-4 классы** Коробейникова Т.Н.
9. **Русский язык. Методическое пособие с поурочными разработками. 4 класс.** (В электронном виде на сайте издательства)
10. **Русский язык. Предметная линия учебников системы «Школа России» авторов В.П. Канакиной, В.Г. Горецкого. Примерные рабочие программы. 1-4 классы.** (В электронном виде на сайте издательства) Канакина В.П., Горецкий В.Г., Бойкина М.В. и др.
11. **Пишу правильно. Орфографический словарь. Начальная школа** Бондаренко А.А., Гуркова И.В.
12. **Рабочий словарь. 4 класс** Бондаренко А.А.
13. **Русский язык. Предварительный контроль, текущий контроль, итоговый контроль. 4 класс** Курлыгина О.Е., Харченко О.О.

#### **Коллекции электронных образовательных ресурсов**

1. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collektion.edu.ru>
2. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - <http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru>
3. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы <http://katalog.iot.ru/>
4. Библиотека материалов для начальной школы <http://www.nachalka.com/biblioteka>
5. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет <http://www.metodkabinet.eu/>
6. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» <http://catalog.iot.ru>
7. Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru>
8. Портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

9. Сайт Современный учительский портал <https://easyen.ru>

10. Сайт Инфоурок <https://infourok.ru>

**Для учащихся**

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

2. Российская онлайн-платформа учи ру <https://uchi.ru/>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Таблицы к основным разделам грамматического материала, содержащегося в программе по русскому языку

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

1. Классная магнитная доска.
2. Настенная доска с приспособлением для крепления картинок.
3. Колонки
4. Компьютер.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**  
**курса внеурочной деятельности «Узнай себя»**

**Условия реализации программы:**

*Материально-техническое обеспечение*

Организационные условия: наличие учебного кабинета, учебные столы и стулья, методическая литература, компьютер, доска.

Для работы учащимся необходимо иметь: рабочая тетрадь, раздаточный материал, карточки с заданиями, простой карандаш, ручка.

*Информационное обеспечение*

Презентации по темам, фрагменты современных телевизионных, компьютерных фильмов.

*Кадровое обеспечение:* педагог дополнительного образования.

1. Изард К.Э. Психология эмоций / Перев. с англ. СПб.: Питер, 2003. -- 464 с. илл. "Мастера психологии".
2. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. - М.: Академия, 2001. -117 с.
3. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. М.: Генезис, 2001.- 98 с.
4. Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет / Художники Г. В. Соколов, В. Н. Куров. Ярославль: Академия развития, 2004. -- 160 с. илл. "Ваш ребенок: наблюдаем, изучаем, развиваем".
5. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. М.: АРКТИ, 2001. -- 48 с. (Развитие и воспитание дошкольника).
6. Мухина В.С. Детская психология. -- М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО ЭКСМО-Пресс, 2007. -- 352 с. "Мир психологии".
7. Овчарова Р. В. Практическая психология образования: Учеб. пособие для студ. психол. фак. университетов. М.: Центр "Академия", 2003.
8. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. М.: ВЛАДОС, -2006.
9. Рылеева Е.В. Путешествие в мир эмоций: Демонстрационные материалы для фронтальной работы. Раздаточные материалы для индивидуальной работы. Педагогическая технология "Открой себя". М.: ЛИНКА-ПРЕСС. 2000.

10. Шишова Т. Застенчивый невидимка. Как преодолеть детскую застенчивость: эмоционально развивающие игры и задания. М.: Изд. дом "Искатель", 2007.
11. Шишова Т. Страхи -- это серьезно. Как помочь ребенку избавиться от страхов: эмоционально развивающие игры и задания. М.: Изд. дом "Искатель", 1997.
12. Юдина Е. Г. Педагогическая диагностика в детском саду: Пособие для воспитателей дошкол. образоват. учреждений / Е.Г. Юдина, Г.Б. Степанова, Е.Н. Денисова. М.: Просвещение, 2002.