

### Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Самопознание и саморазвитие» разработана с целью содействия образовательному учреждению в реализации его стратегических целей по обеспечению последовательного духовно-нравственного и ценностно-смыслового развития и воспитания личности обучающегося.

Данный курс конкретизирует концептуальные цели и задачи школы, а также содействует реализации принципа преемственности в развитии учащихся в переходные периоды, тем самым обеспечивая единую ситуацию развития детей в образовательной среде школы.

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования.

**Цели программы** – формирование способности учащихся к саморазвитию и самореализации с учетом возрастной специфики.

#### Основные задачи:

- развивать психические познавательные процессы и познавательные интересы;
- формировать коммуникативные навыки;
- формировать способность к рефлексии;
- обучать приемам и способам саморегуляции;
- формировать произвольную регуляцию деятельности и поведения (ставить и удерживать цель деятельности, планировать действия, определять и сохранять способ действий, использовать самоконтроль на всех этапах деятельности, осуществлять словесный отчет о процессе в результатах деятельности, оценивать процесс и результат деятельности);
- способствовать развитию адаптивных способностей учащихся.

#### Результаты освоения программы

В результате реализации программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных результатов.

**Личностные результаты:** освоение данного курса позволит сформировать у учащихся позитивную самооценку, самоуважение, приобрести начальный опыт конструктивного социального поведения. В ходе занятий идет усвоение обучающимися нравственных ценностей.

#### Метапредметные результаты:

- формирования навыков постановки и формулирования проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера;
  - развития когнитивной сферы личности обучающихся;
  - развития рефлексивной культуры обучающихся;
- формирования социально-коммуникативных компетенций обучающихся

В сфере развития *личностных универсальных учебных действий* учащиеся:

- получают возможность освоения основ социальных компетенций (включая ценностно-смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание);
- получают возможность проявлять самостоятельность в учебной деятельности, оценивать поступки детей и взрослых, аргументируя свой ответ;
- получают навыки доброжелательного реагирования на замечания, способы исправиться в ответ на предложение взрослого;

– познают основные моральные нормы с ориентацией на их выполнение, познакомятся с дифференциацией моральных и конвенциональных норм.

В сфере *регулятивных универсальных учебных* действий:

- сформированы функции самоконтроля;
- получают возможность формирования навыков понимания причин успеха в учебной деятельности, в том числе самоанализа и самоконтроля результата, анализа соответствия результатов требованиям конкретной задачи, понимания предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- приобретут навыки адаптации к учебной нагрузке с сохранением умственной работоспособности и активности в течение занятия.

В сфере *познавательных универсальных учебных* действий учащиеся

- получают возможность освоить основы коммуникативной компетентности;
- получают возможность научиться осознанно и произвольно строить речевые высказывания и сообщения в устной и письменной форме;
- расширят спектр логических универсальных действий и операций.

В сфере *коммуникативных универсальных учебных* действий учащиеся приобретут

- умения работать в группе и приобретению опыта такой работы,
- навыки практического освоению морально-этических и психологических принципов общения и сотрудничества;
- умения формирования действий по организации и планированию *учебного сотрудничества с учителем и сверстниками*.

#### **Организационные условия реализации программы.**

##### **Организационные условия реализации программы:**

1. Ориентация содержания - практическая.
2. Характер освоения - развивающий.
3. Возраст обучающихся – 7 лет.
4. Форма организации учебно-воспитательного процесса - занятие.
5. Условия вхождения в программу – вариативная часть учебного плана.
6. В группу входят учащиеся, которые испытывают сложности адаптации и проблемы межличностного взаимодействия с одноклассниками и педагогами, вновь прибывшие учащиеся, а также учащиеся с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР), имеющие рекомендацию городской ПМПК (обучение по адаптированной образовательной программе 7 вида).

Для занятий каждый ребенок должен иметь тетрадь в клетку, цветные карандаши, ручки.

Необходимое обеспечение: мультимедиа, презентации, раздаточный материал.

Исходя из целей и задач, определенных нами выше, предлагается учебную деятельность организовывать на принципах сотрудничества двух типов «учитель-ученик», «ученик-ученик». Занятия можно проводить по типу творческих лабораторий, практикумов самопознания, семинаров – практикумов, мини-лекций, психологических игр. Одно из главных условий – деятельностное освоение содержания программы. При организации занятий необходимо помнить, что знания, усваиваемые ребенком, должны иметь личностный смысл, должны быть ему доступны и понятны. Рекомендуется создавать на занятиях психологические ситуации проживания определенных событий, для обеспечения сопричастности новых знаний с уже имеющимся опытом ребенка.

## Структура программы

Структура и содержание программы построено с учетом специфики психовозрастных особенностей учащихся.

Занятия проводятся с классом, строясь в доступной и интересной форме. Используются техники и приемы саморегуляции, рисуночные методы, метод направленного воображения, игры.

Разумное сочетание игровой занимательности и серьезности заданий поможет учащимся обучаться приемам и способам самопознания, личностной саморегуляции, самовыражения и самопрезентации, навыкам рефлексии.

**Методы организации занятий:** информирование, самодиагностика, игровое моделирование, анализ конкретных ситуаций и решение психологических задач, групповые дискуссии, психодиагностические процедуры, психотехнические игры и упражнения, психологические опыты, экскурсии, деловые игры, самонаблюдение, учебное исследование, метод кататимного переживания образов, специализированные психологические методы гештальтерапии, арттерапии, психодрамы, кинезиологии.

Диагностическое сопровождение программы осуществляется в рамках планового общешкольного мониторинга и включает:

- Уровень вербального мышления - март
- Уровень учебной мотивации учащихся - декабрь
- Уровень школьной тревожности – ноябрь, апрель

### Основное содержание программы.

Программа состоит из трех блоков - «Я познаю себя и мир», «Пусть мир узнает обо мне», «Я в Мире: перекресток путей». Каждый, являясь составляющей одной программы, сохраняет содержательную самостоятельность и рассчитан на определенный срок овладения ее содержанием. Блоки состоят из разделов и частей, объединяющих в себе по нескольку тем. Отдельные темы изучаются во всех блоках, но на более сложном уровне, с учетом уже приобретенных учащимися знаний и навыков.

В первом блоке программы предусматривается практическая отработка приемов саморефлексии, саморегуляции, развитие коммуникативных навыков и творческих способностей, что приводит не только к развитию способности к самопознанию, но и положительно влияет на успешность адаптации учащихся в школьной системе отношений.

Задачи первого блока программы:

- развивать психические познавательные процессы и познавательные интересы;
- формировать коммуникативные навыки;
- формировать способность к рефлексии;
- обучать приемам и способам саморегуляции;
- формировать произвольную регуляцию деятельности и поведения (ставить и удерживать цель деятельности, планировать действия, определять и сохранять способ действий, использовать самоконтроль на всех этапах деятельности, осуществлять словесный отчет о процессе в результатах деятельности, оценивать процесс и результат деятельности);
- способствовать развитию адаптивных способностей учащихся.

### Содержание первого блока программы «Я познаю себя и мир» (135 ч.)

**1 класс - 33 часа.**

- **Раздел 1** «Школа, вот и Я!». Введение в школьную жизнь. (6ч.) Осознание статуса первоклассника, школьника, сравнение себя с дошкольниками, ознакомление с нормами и правилами поведения в школе, осознание собственного ожидания от обучения в 1

классе. Осознание своей индивидуальности и сопричастности с другими детьми и взрослыми, ощущение поддержки семьи, предупреждение возможных трудностей адаптационного периода и знакомство со способами их преодоления.

- **Раздел 2** «Путешествие в Сообразилию». Познавательные процессы. (16 ч.) Стимуляция познавательной активности как средства формирования устойчивой познавательной мотивации. Развитие познавательных процессов (памяти, внимания, мышления), сенсомоторики, устной речи, выведение их на более высокий качественный уровень; формирование основ группового и коллективного взаимодействия, уважения к мнению других людей.
- **Раздел 3.** Мир эмоций и чувств. Секреты моего настроения (12 ч.) Знакомство с понятием «чувства» и «эмоции» их проявлениями. Познакомить с негативными психоэмоциональными состояниями раздражения, гнева, тревоги, страха. Научить их распознавать, развивать эмоциональную чувствительность, научить приемам саморегуляции. Осознание своих школьных трудностей. Обучение способам управления своими эмоциями  
**2 класс - 34 часа.**
- **Раздел 4** Я и другие! Основы самопознания (12 ч.) Формирование дружеских отношений в классе, оптимизация межличностных отношений. Формирование позитивной позиции школьника, положительной учебной мотивации, навыков планирования и самоорганизации. Актуализация процессов самопознания, формирование навыков ЗОЖ, развитие навыков рефлексии, оценки своего поведения, своих поступков.
- **Раздел 5.** «Путешествие в Сообразилию». Познавательные процессы. (16 ч.) Стимуляция познавательной активности как средства формирования устойчивой познавательной мотивации. Развитие познавательных процессов (памяти, внимания, воображения, мышления), устной речи, формирование положительной школьной мотивации, волевых качеств; овладение с различными способами конструктивного взаимодействия с детьми и взрослыми. Развитие познавательных процессов сенсомоторики,
- **Раздел 6.** «Я учусь управлять собой». Правила поведения. (6 ч.) Помочь осознать учащимся, что трудности есть у всех, какие бывают трудности, помочь овладеть приемлемыми возрасту способами взаимодействия, правилами поведения в школе, в классе. Овладение способами снятия напряжения, тревожности, предупреждения неврозов; использование саморефлексии для контроля над своим поведением.  
**3 класс – 34 часа.**
- **Раздел 7.** Я и другие! Я учусь понимать окружающих. (13ч.) Усвоение нормы взаимопомощи. Составить портрет настоящего друга. Дать понять, что отношения между людьми бывают разными. Помочь учащимся научиться распознавать эти отношения в классе между детьми, родителями, формирование толерантного отношения к окружающим. Самооценка и оценка личности других. Осознание собственной индивидуальности и сопричастности с другими людьми, саморегуляция поведения, основы успешного социального взаимодействия. Основы формирования нравственно-этической ориентации.
- **Раздел 8** «Путешествие в Сообразилию». Познавательные процессы. (16 ч.) Формирование мыслительной деятельности: стимуляция мыслительной активности, формирование мыслительных операций (анализа, синтеза, выделения существенных признаков и закономерностей), развитие элементарного умозаключающего мышления и гибкости мыслительных процессов, развитие устной речи, развитие способностей к рефлексии собственного способа познавательной деятельности.
- **Раздел 9** Я учусь управлять собой – я забочусь о своем теле. (5ч.) Основы здоровьесберегающего поведения. Расширение знаний детей о различных способах сохранения своего здоровья (физического, психического, нравственного). Обратит внимание детей на

связь между здоровьем тела и здоровьем духа; помочь им более серьезно и заинтересованно отнестись к поддержанию и развитию своей спортивной формы и хорошего самочувствия. Овладение способами снятия напряжения, использование саморефлексии для контроля над своим поведением.

– **4 класс - 34 часа**

- **Раздел Ю** «Я - это Я и это здорово!» Основы самопознания (механизмы самоидентификации). (17 ч.) Формирование навыков самопознания, моральной самооценки, умения принимать оценку, анализировать психологические качества другого человека. Овладение конструктивными навыками взаимодействия, решения конфликтных ситуаций, приобретение опыта поведения в различных жизненных ситуациях. Азбука общения: уважай себя - уважай других.
- **Раздел 11** «Путешествие в Сообразилию». Познавательные процессы. (15 ч.) Стимуляция мыслительной активности, формирование мыслительных операций (анализа, синтеза, выделения существенных признаков и закономерностей), развитие элементарного умозаключающего мышления и гибкости мыслительных процессов, развитие устной речи, развитие способностей к рефлексии собственного способа познавательной деятельности. Изучение особенностей когнитивных процессов и способов их развития: памяти, внимания, восприятия, мышления, воображения. Знакомство с приёмами развития устойчивости и распределения внимания, с приёмами эффективного запоминания.
- **Раздел 12.** «Впереди пятый класс!» (2 ч) Знакомство с требованиями, предъявляемыми к ученику средней школы, снятие личностной и школьной тревожности, предупреждение дезадаптации; формирование позитивной мотивации, чувства уверенности в себе.

### Тематический план

1 класс

№	Название темы и раздела	Кол-во часов	В том числе	
			Практика	Теория
<b>Раздел I. Школа, вот и Я! Введение в школьную жизнь (6ч.)</b>				
1.	«Школа, вот и Я!»	1	1	-
2.	Я - ученик. Рисование на тему	1	1	-
3.	Зачем нужны школьные правила	1	1	-
4.	Я и мир вокруг меня Кто «Я». Какой «Я»	1	1	-
5.	Моя семья. Рисование на тему	1	1	-
6.	Я и школа	1	1	-
<b>Раздел 2. Путешествие в Сообразилию. Познавательные процессы (15 ч.)</b>				
7.	Тренируем внимание	3	3	-
8.	Тренируем память	3	3	-
9.	Речь и мышление	2	2	-
10.	Речь и воображение	2	2	-
11.	Развиваем моторику	3	3	-

12.	Сенсомоторика и воображение	3	2	-
<b>Раздел 3. Мир эмоций и чувств. Секреты моего настроения (12 ч.)</b>				
13.	Где живут эмоции и чувства.	1	1	-
14.	Чувства и эмоции дружат с мимикой и жестами	1	1	-
15.	Я и мои чувства	1	1	-
16.	Негативные эмоции и чувства– гнев, злость, ненависть, тревога, страх	1	1	-
17.	Зачем нам страх.. Победи свои страхи	1	1	-
18.	Гнев дружит со страхом и обидой	1	1	-
19.	Можно и подружиться с гневом	1	1	-
20.	Положительные эмоции и чувства – радость, нежность, решительность, удовольствие.	1	1	-
21.	Поделись своей радостью через жесты. Мимику, прикосновения.	1	1	-
22.	Зачем нам разные чувства и качества.	1	1	-
23.	Трудности первоклассника в школе – советы будущим первоклассникам.	1	1	-
24.	Мои успехи в школе. Лесенка достижений	1	1	-
<b>Всего:</b>		<b>33</b>	<b>33</b>	<b>0</b>

2класс

№	Название темы и раздела	Кол-во часов	В том числе	
			Практика	Теория
<b>Раздел 4. Я учусь управлять собой! Эмоциональная саморегуляция (12 ч)</b>				
1.	Здравствуй, мой класс! Мои чувства от встречи	1	1	-
2.	Моя учебная сила	1	1	-
3.	Как успеть все одновременно. Режим дня - залог успеха	1	1	-
4.	Составляем свой режим	1	1	-
5.	Мой класс, мои друзья	1	1	-
6.	Путешествие в мир потребностей	1	1	-
7.	Люди отличаются друг от друга своими качествами и потребностями.	1	1	-
8.	Хорошие и плохие качества – в чем разница	1	1	-

9.	Какие качества нам нравятся друг в друге	1	1	-
10.	Как качества помогают нам общаться	1	1	-
11.	Как доставить радость другому человеку. Волшебные слова	1	1	-
12.	Какой «Я»	1	1	-
<b>Раздел 5. Путешествие в Сообразилю. Познавательные процессы(16 ч.)</b>				
13.	Тренируем внимание.	4	4	-
14.	Тренируем память (зрительная).	4	4	-
15.	Мышление (сравнение, простые аналогии, исключение, классификация, обобщение)	4	4	-
16.	Сенсомоторика	4	4	-
<b>Раздел 6. Я учусь управлять собой. Правила поведения (6 ч)</b>				
17.	Я столкнулся с трудностями	1	1	1
18.	Я учусь преодолевать трудности	1	1	-
19.	Полезные привычки помогают преодолеть трудности	1	1	
20.	Опасные и безопасные ситуации. Учусь принимать решения в опасных ситуациях	2	1	1
21.	Мои достижения в этом году Лестница достижений	1	1	
<b>Всего:</b>		<b>34</b>	<b>32</b>	<b>2</b>

### 3 класс

№	Название темы и раздела	Кол-во часов	В том числе	
			Практика	Теория
<b>Раздел 7. Я и другие! Я учусь понимать окружающих (13 ч)</b>				
1.	Здравствуй, мой класс! Что важно третьекласснику	1	1	-
2.	Настоящий друг – кто он	1	1	-
3.	Дружба и друзья. Карта отношений	1	1	-
4.	Мир противоречий: хорошо – плохо	1	1	-
5.	Люди отличаются друг от друга своими качествами и потребностями.	1	1	-
6.	Родители - мои друзья	2	2	-
7.	Иногда все люди ссорятся	1	1	-

8.	Я учусь понимать окружающих	1	1	-
9.	Надо уметь сотрудничать	1	1	-
10.	Где лень живет	1	1	-
11.	Правда и ложь	1	1	-
12.	Мои мечты	1	1	-
<b>Раздел 8. Путешествие в Сообразилию. Познавательные процессы (16 ч.)</b>				
13.	Тренируем внимание	3	2	1
14.	Я умею фантазировать	3	3	
15.	Тренируем память (зрительная).	3	2	1
16.	Мышление (сравнение, простые аналогии, исключение, классификация, обобщение)	3	2	1
17.	Речь и мышление	2	2	-
18.	Сенсомоторика	2	2	-
<b>Раздел 9. Я учусь управлять собой – я забочусь о своем теле (5 ч)</b>				
19.	В здоровом теле-здоровый дух	1	1	-
20.	Как мое тело помогает мне познавать мир	2	2	-
21.	Забота о теле – забота о себе	1	1	-
22.	Полезные привычки помогают преодолеть трудности Лестница достижений	1	1	-
23.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	1	1	-
<b>Всего:</b>		<b>34</b>	<b>31</b>	<b>3</b>

4класс

№	Название темы и раздела	Кол-во часов	В том числе	
			Практика	Теория
<b>Раздел Ю. Я - это Я и это здорово! Основы самопознания (механизмы самоидентификации) (15 часов)</b>				
1.	Здравствуй, мой класс! Я расту. Что я о себе знаю	1	1	-
2.	Что может рассказать мое имя обо мне	1	1	-
3.	Я расту - мои способности	1	1	-
4.	Мои «хочу» и «надо»	1	1	-
5.	Мой внутренний мир	2	2	1
6.	Мой характер Копилка качеств	2	1	1



7.	Я глазами других	1	1	
8.	Я – уникальный. Будь собой, но в лучшем виде	1	1	
9.	Права и обязанности - зачем они нужны	1	-	1
10.	Азбука общения: уважай себя - уважай других Азбука общения: мальчики - девочки	2	2	-
11.	Азбука общения: конфликты	2	2	-
<b>Раздел 11. Путешествие в Сообразилию. Познавательные процессы (17 ч.)</b>				
12.	Секреты внимания	4	3	1
13.	Секреты хорошей памяти	4	3	1
14.	Развиваем мышление	6	5	1
15.	Воображение	3	2	1
<b>Раздел 12. «Впереди пятый класс!» (2ч.)</b>				
16.	Что нас ждет в среднем звене	1	1	-
17.	Дорога в 5 класс! Игра	1	1	-
<b>Всего:</b>		<b>34</b>	<b>27</b>	<b>7</b>