

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Белгородской области
Управление образования г. Белгорода
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 10»

РАССМОТРЕНО Руководитель МО	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора	УТВЕРЖДЕНО Директор
_____ Рассказова А. С. Протокол №1 от «28» августа 2025 г.	_____ Шиянова И. В.. от «28» августа 2025 г.	_____ Стебловская Л.С. Приказ № 359 от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Знакомство с самим собой»
для обучающихся 1-4 классов

2025 год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности по социально-психологическому направлению для учащихся 1-4 классов МБОУ «Лицей № 10» города Белгорода «Знакомство с самим собой» разработана педагогом-психологом Кальницкой С.С. в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе сборников серии «Стандарты второго поколения»: «Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. (3-е изд. переработанное, М. «Просвещение», 2010, - с. 127), «Планируемые результаты начального общего образования» (3-е изд., М., «Просвещение», 2011); с использованием программ «Тропинка к своему Я», социально-психологического развития личности младших школьников (автор программы Хухлаева О.В.) и «Психологическая азбука. Начальная школа» (Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х./ под ред. И.В. Вачкова – М.: Издательство «Ось-89», 2003 г. – 168с.)

Программа социально-психологического развития личности учащихся «Знакомство с самим собой» по своей сути является комплексной развивающей программой, так как предполагает последовательный переход от воспитательных результатов первого уровня к результатам третьего уровня в процессе реализации внеурочной деятельности.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих психологических развивающих программ:

- соответствие требованиям Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования в целом и задачам, лежащим перед начальным образованием в период введения стандартов второго поколения;

- содержание программы выстроено таким образом, что обеспечивается устойчивое развитие воспитательных результатов: приобретение ребенком личностных (о себе) и социальных знаний (первый уровень); переживание им ценности этого знания, формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям (второй уровень результатов); приобретение ребенком опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень результатов);

- достижение результатов программы происходит через использование практико-ориентированных форм и методов работы, которые позволяют детям получить и присвоить себе знания, полученные в действии, познать себя и раскрыть свой потенциал;

- в итоге реализации программы ребенок может проследить свое развитие в 4-х летний период жизни через анализ продуктов деятельности (ежегодное портфолио и совместный с родителями социальный проект) и рефлексия.

Программа социально-психологического развития личности обучающихся «Знакомство с самим собой» содержит курс психологических занятий с детьми начального школьного возраста, **целью** которой является создание условий для развития познавательной, эмоционально-волевой и

личностно-мотивационной сфер младших школьников, достижение ими личностных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы при реализации федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения.

Достижение цели реализуется через выполнение следующих *задач*:

- создание доброжелательной атмосферы в группе как необходимого условия для развития у детей уверенности в себе;
- создание условий для социально-психологической адаптации к обучению в школе, принятию и освоению социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование метапредметных навыков, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе, воспитания умения учиться как способности самоорганизации с целью решения учебных задач;
- организация взаимодействия между детьми как предпосылка формирования навыков учебного и межличностного сотрудничества, развитие навыков сотрудничества и бесконфликтного взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- исследование личности ребенка, отслеживание результативности обучения детей по завершению каждого блока программы.

Программа психологического развития личности учащихся «Знакомство с самим собой» рассчитана на четыре года и содержит в себе четыре блока, продолжительность каждого из которых – один учебный год:

1. Я - ученик (для обучающихся 1 класса, рассчитана на 33 занятия);
2. Я - второклассник (для обучающихся 2 класса, рассчитана на 34 занятия);
3. Я - выпускник (для обучающихся 4 класса, рассчитана на 34 занятия).

Занятия проводятся в классе-группе во второй половине дня в рамках внеурочной деятельности, 1 час в неделю.

II. Планируемые результаты внеурочной деятельности

Ожидаемыми результатами использования программы социально-психологического развития личности учащихся

«Знакомство с самим собой» является достаточная сформированность:

1. готовности и способности учащихся к саморазвитию;
2. мотивации к обучению и познанию;
3. основ гражданской идентичности;
4. ценностно-смысловых установок учащихся, отражающих их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества.

Результатами первого уровня (приобретение школьниками социальных

знаний первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение учениками знаний о себе, своем развитии, своих особенностях, интересах и склонностях, о правилах ведения социальной коммуникации, принятых в обществе нормах отношений с другими людьми, правилах конструктивной групповой и подгрупповой работы, способах взаимодействия людей, способах самостоятельного поиска и обработки информации.

Результатами второго уровня (формирование позитивного отношения школьников к базовым ценностям нашего общества и социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к самому себе и другому человеку, формирование толерантности и стремления к свободному, открытому общению.

Результатом третьего уровня (приобретение школьниками опыта самостоятельного действия): приобретение опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления коммуникациями с другими людьми и принятие на себя ответственности за свои поступки, опыта исследовательской деятельности, публичного выступления и совместной деятельности с детьми и взрослыми.

Формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является выполнение и публичная защита социального проекта обучающихся с родителями и сверстниками.

III. Содержание программы

При составлении программы психологического развития личности учащихся «Знакомство с самим собой» учитывались:

- соответствующие требования федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- психолого-педагогические аспекты работы с детьми начального школьного возраста;
- достижения в области практической психологии.

При разработке содержания программы была использована серия «Портфолио в начальной школе», состоящая из четырех тетрадей («Тетрадь младшего школьника. Формирование навыков самооценки и самоконтроля», «Я – второклассник: портфолио учащегося», «Я – третьеклассник: портфолио учащегося» «Я – четвероклассник: портфолио учащегося») авторов Андреевой Е.А., Разваляевой Н.В., Осетинской О.В.

Содержание деятельности в 1 классе

1. *Знакомство. Введение в технологию занятий с элементами тренинга, правила работы в группе. (1 ч.)* Знакомство с учениками. Введение правил работы в группе во время занятий с элементами тренинговых технологий и арт-терапии.

2. *Я и школа. Познаем правила школьной жизни. (2 ч.)* Знакомство с портфолио. Мотивационный настрой на обучение. Правила школьной жизни.

Принятие правил школьной жизни. По лестнице знаний. Сплочение группы.

3. *Мой класс. Мои новые друзья. (2 ч.).* Мой портрет. Мой класс. Мои новые друзья. Я среди других детей. Сплочение группы.

4. *Диагностика изучения адаптации первоклассников к школе. (2 ч.)* Исследование уровня адаптации к школе.

5. *Семейные ценности. Я и моя семья. (3 ч.)* Представление о семье и семейных ценностях. Моя семья и ее ценности, обычаи, традиции. Создание мини-проекта «Подарок моей семье...»

6. *Развиваем коммуникативные навыки. Учимся слушать и слышать друг друга. (4 ч.)* Принципы эффективного взаимодействия. Ошибки в общении. Как поддерживать разговор.

7. *Развиваем навыки взаимодействия. Учимся работать дружно. (4 ч.)* Правила эффективного взаимодействия.

Принимаем групповое решение. Правила и принципы межличностного взаимодействия.

8. *Изучаем эмоционально-волевую сферу (2 ч.).* Чувства и эмоции. Волевая регуляция деятельности. Что я могу сделать, чтобы воспитать волю.

9. *Развитие самоконтроля и саморегуляции (2 ч.)* Мое поведение. Управление собой. Правила поведения в обществе. Этические нормы в обществе.

10. *Развиваем умение оценивать свои результаты (2 ч.)* Мои оценки. Оценка деятельности. Меня оценивают, я оцениваю.

11. *Учимся ставить и достигать цели (4 ч.).* Как поставить и достигать цель. Выдающиеся люди и выдающиеся достижения. Мои цели в первом классе. Мои представления о будущей профессии.

12. *Создание социального проекта «Семь чудес моей Родины» (4 ч.)* Мои достижения. Основы проектной деятельности. Подготовка проекта. Публичная защита проекта.

13. Итоговое занятие «Я – ученик. Что нового я узнал о себе?»

Содержание деятельности во 2 классе

1. *Я – второклассник. Введение в технологию занятий с элементами тренинга. Принятие правил на занятиях. (1 ч.)*

Введение правил работы в группе во время занятий с элементами тренинговых технологий и арт-терапии.

2. *Мое первое школьное лето (1 ч.)*

3. Знакомство с портфолио. Заполнение титульной

страницы портфолио. Мотивационный настрой на обучение. Хорошие и плохие воспоминания. Изменения личности. Сплочение группы.

4. *Я иду во второй класс: мои интересы и цели (2 ч.).* Интерес. Цели ближние и дальние. Алгоритм постановки и достижения цели. Как поставить и достигать цель. Сплочение группы. Творческое задание «Моё любимое дело».

5. *Это – я. Самопознание и самооценка. (4 ч.)* Что такое самопознание.

Способы самопознания. Что я узнал о себе: анализ самодиагностики. Самооценка. Качества характера. Сильные и слабые стороны человека.

6. *Мое дерево желаний (2 ч.)* Что такое желание. Какие желания мне помогают в жизни. Создание мини-проекта «Мои желания».

7. *Учимся ставить и достигать цели (2 ч.)* Для чего нужна цель. Ставим цели. Творческое задание «Мои цели на год».

8. *Развиваем умение оценивать свои результаты (1 ч.)* Оценка результата своей деятельности.

9. *Проявляем активность. Стремимся к достижениям. Создание мини-проекта (3ч.)*

10. *Какой ты? Учимся договариваться, слушать и слышать друг друга (1 ч.)*

11. *Моя школьная жизнь (3 ч.)* Правила эффективного взаимодействия. Принимаем групповое решение. Развиваем коммуникативные навыки.

12. *Учимся дружить и общаться (3 ч.)* Управление собой. Правила поведения в обществе. Этические нормы в обществе

13. *Как я могу помочь себе и другим. Способы саморегуляции (3 ч.).* Чувства и эмоции. Волевая регуляция деятельности. Что я могу сделать, чтобы воспитать волю.

14. *Трудности второклассника в школе, дома, на улице. (4 ч.)* Школьные трудности. Домашние трудности. Копилка трудностей. Улица. Правила безопасности.

15. *Создание и защита социального проекта «Семь чудес моей Родины». Мои достижения (3 ч.).* Основы проектной деятельности. Подготовка проекта. Публичная защита проекта.

16. *Итоговое занятие (1 ч.)* Я - второклассник. Что нового я узнал о себе?

Содержание деятельности в 4 классе

1. *Я – четвероклассник. Введение в технологию занятий с элементами тренинга. Принятие правил на занятиях. (1 ч.)* Введение правил работы в группе во время занятий с элементами тренинговых технологий и арт-терапии. Выполнение устава школы и законов класса. Сплочение группы.

2. *Мое третье школьное лето. Это все обо мне (1 ч.)* Знакомство с портфолио. Заполнение страниц портфолио. Мотивационный настрой на обучение. Изменения личности. Мой портрет. Сплочение группы.

3. *Моя семья. Моя родословная (3 ч.)* Генеалогическое дерево семьи. Путешествия, традиции. «Когда у меня будет своя семья...»

4. *Мы – друзья. Строим дружеские отношения (6 ч.)* Как научиться дружить. Что может разрушить дружбу и сделать ее крепче. Конфликты в жизни человека. Как помочь другу. Во что можно играть с друзьями. Игра «Дружба крепкая».

5. *Этот удивительный мир (6 ч.).* Этот огромный мир. Если случилась

непонятная ситуация. Интересный и загадочный мир эмоций. Как научиться управлять собой. Доверие в жизни человека. Звездная карта моей жизни. Немного об уверенности. В мире людей. Правила жизни в обществе.

6. Создание коллективных мини-проектов «Этика: азбука добра». Защита мини-проектов (4 ч.)

7. Социальная игра «Что я могу сделать, чтобы в классе было хорошо?» (1 ч.)

8. Мои интересы, склонности и способности (5 ч). Что я умею делать. Мои проекты: выполненные и будущие. Предметные успехи и неудачи. Мое хобби. Выполняем тесты.

9. Мои достижения (1 ч.)

10. Подводим итоги обучения в начальной школе (1 ч.)

11. Создание и защита социального проекта «Семь чудес моей Родины». (4 ч.). Основы проектной деятельности. Подготовка проекта. Публичная защита проекта.

12. Итоговое занятие (1 ч.) Я – выпускник. Что нового я узнал о себе?

Учебно - тематическое планирование

Учебный план занятий программы «Знакомство с самим собой»

Блок для учащихся 1 классов «Я – ученик»

п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Знакомство. Введение в технологию занятий с элементами тренинга, правила работы в группе	1
2	Я и школа. Познаем правила школьной жизни	2
3	Мой класс. Мои новые друзья	2
4	Диагностика изучения адаптации первоклассников к школе	2
5	Семейные ценности. Я и моя семья	3
6	Развиваем коммуникативные навыки. Учимся слушать и слышать друг друга	4
7	Развиваем навыки взаимодействия. Учимся работать дружно	4
8	Изучаем эмоционально-волевую сферу	2
9	Развитие самоконтроля и саморегуляции	2
10	Развиваем умение оценивать свои результаты	2
11	Учимся ставить и достигать цели	4
12	Создание и защита социального проекта «Семь чудес моей Родины».	4
13	Итоговое занятие «Я – ученик. Что нового я узнал о себе?»	
Всего		33

Блок для учащихся 2 классов «Я – второклассник»

п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Я – второклассник. Введение в технологию занятий с элементами тренинга. Принятие правил на занятиях	1
2	Мое первое школьное лето	1
3	Я иду во второй класс: мои интересы и цели	2
4	Это – я. Самопознание и самооценка	4
5	Мое дерево желаний	2
6	Учимся ставить и достигать цели	2
7	Развиваем умение оценивать свои результаты	1
8	Проявляем активность. Стремимся к достижениям. Создание мини-проекта	3
9	Какой ты? Учимся договариваться, слушать и слышать друг друга	1
10	Моя школьная жизнь	3
11	Учимся дружить и общаться	3
12	Как я могу помочь себе и другим. Способы саморегуляции	3
13	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	4
14	Создание и защита социального проекта «Семь чудес моей Родины». Мои достижения	3
15	Итоговое занятие «Я – второклассник. Что нового я узнал о себе?»	1
Всего		34

Блок для обучающихся 4 классов «Я – выпускник»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Я – четвероклассник. Введение в технологию занятий с элементами тренинга. Принятие правил на занятиях	1
2	Мое третье школьное лето. Это все обо мне	1
3	Моя семья. Моя родословная	3
4	Мы – друзья. Строим дружеские отношения	6
5	Этот удивительный мир	6
6	Создание коллективных мини-проектов «Этика: азбука добра. Защита мини-проектов	4
7	Социальная игра «Что я могу сделать, чтобы в классе было хорошо?»	1
8	Мои интересы, склонности и способности	5
9	Мои достижения	1
10	Подводим итоги обучения в начальной школе	1
11	Создание и защита социального проекта «Семь чудес моей Родины»	4
12	Итоговое занятие «Я – выпускник. Что нового я узнал о себе?»	1
Всего		34

