

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «СУДОГОДСКИЙ РАЙОН»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вяткинская средняя общая образовательная школа»

Согласована и принята на *Метод. объединении*  
МБОУ «Вяткинская СОШ»  
Протокол № ...*2*... от *30.08*...2023 года

Утверждаю  
Директор *Сергей* С.М. Чернышев  
Приказ.....*120-0.01*  
*30.08.2023*



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Познай себя»

*Социально-гуманитарной направленности*

Уровень сложности – ознакомительный

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Тихомирова Ирина  
Валериановна,  
педагог дополнительного образования

Вяткино, 2023

## Оглавление

	Страницы
<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	2
• Пояснительная записка	2
• Цели и задачи	4
• Планируемые результаты	5
• Содержание программы (учебный план + содержание учебного плана)	6
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	8
• Календарный учебный график	8
• Условия реализации программы	8
• Формы аттестации	8
• Оценочные материалы	8
• Методические материалы	9
• Список использованной литературы	9

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

Курс «Познай себя» предназначен для учащихся 3-4 классов и рассчитан на 36 часов, 1 год обучения, 1 час в неделю.

**Направленность – социально-гуманитарная**

**Уровень - ознакомительный**

Программа «Познай себя» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и разработана согласно требованиям следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года«
5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г.)
6. Распоряжение Правительства РФ от 15 мая 2023года №1230-р «Об утверждении прилагаемых изменений, которые вносятся в распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 мая 2022г. №678-р (Собрание законодательства РФ, 2022, №15, ст.2534)
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

### **Актуальность**

Достаточно важной является и задача подготовки младшего школьника к переходу в среднюю школу. Хорошо известно, что школьники испытывают порой значительные трудности, начиная учиться в средних классах, требования в которых к степени развития различных сторон психической деятельности учащихся достаточно высокие. Поэтому у учащихся должны быть сформированы такие индивидуальные качества и умения, которые позволили бы им наиболее легко адаптироваться к требованиям средней школы. Это значит, что психологические процессы учащихся должны быть сформированы на новом, более высоком

уровне: должны функционировать более сложные опосредованные формы памяти, должны быть сформированы предпосылки к переходу на уровень абстрактного мышления, необходимо обеспечить достаточно высокий уровень произвольности в управлении как двигательными, так и интеллектуальными процессами.

В учебной деятельности учащихся существуют две стороны: формирование знаний (понятий, представлений и т. п.) и формирование способов (приемов) работы с учебным материалом. Под способами работы имеют в виду приемы умственной деятельности, овладение которыми является необходимым компонентом формирования знаний. Под приемом мыслительной деятельности предполагаются те способы, которыми ученики ее осуществляют (приемы сравнения, абстракции, обобщения и т.д.) и которые могут быть выражены в перечне действий. Сформированный прием имеет две стороны: обобщенное знание о способе действия и владение этим способом.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Первая ступень школьного обучения рассматривается как один из главных образовательных резервов, по своей потенциальной содержательной емкости не уступающая ни одной из последующих ступеней.

Логика учебной программы изложена в аспекте возрастных особенностей обучающихся.

Таким образом, учитываются не только универсальные возрастные особенности младших школьников, но и те возрастные задачи и проблемы, которые по научным данным характерны для учеников каждого класса начальной школы

### **Новизна программы**

Для активации мотивации к саморазвитию и повышению качества самообразования и саморегуляции учащихся, в данной программе предложены специальные приёмы, методики и технологии.

Самоконтроль компетентности или уровня знаний, необходимых в успешной учебной деятельности

- Оценка современных знаний, необходимых для успешного усвоения учебной программы, технологий, новаций, используемых в учебном процессе. Для получения таких оценок можно использовать тесты знаний, практические задачи и анализ конкретных ситуаций. На основе полученных оценок важно сделать правильный вывод о характере изменения своей компетентности за последний период времени.
- Оценка личностных качеств, например, таких как критичность и самокритичность, уверенность и самоуверенность, зависимость и самостоятельность. Эти качества можно оценить у себя также с помощью специальных личностных тестов, анкет, самоанализа собственного поведения в значимых бытовых и учебных ситуациях. Здесь также важно не просто измерить какие-то качества, а определить, в чём наблюдается прогресс (положительная динамика), а в чём он отсутствует.
- Определение причин, как положительной динамики компетентности четвероклассника на данном этапе развития, так и её отсутствия: это позволит уточнить и конкретизировать планы работы над собой на следующем этапе учебной деятельности.

- Инвентаризация перемен в учёбе и в себе.

Процедура, которую необходимо проводить раз в четверть или как минимум раз в полугодие. Суть её в учёте, анализе и систематизации всех изменений в задачах, содержании, требованиях выполняемого учебного программного материала с одной стороны, и тех изменений, которые за этот период произошли в собственной личности и уровне знаний, умений и навыков – с другой стороны. Подобные оценки позволяют определить, насколько они соответствуют друг другу. Смысл этой процедуры состоит в том, чтобы своей психологической и фундаментальной (уровень знаний) готовностью постоянно опережать уровень изменяющихся требований к решаемым задачам.

- Умение учиться у других.

Создание у себя установки на поиск и освоение нового в различных ситуациях, где могут быть интересная информация, полезные знания, новый опыт. Управление своими мотивационными установками обеспечивает высокий эффект развития даже на традиционных уроках и тем более в специально организованных формах обучения и развития. Примером такой установки на саморазвитие с помощью других является следующее положение одного из древних учений индийской философии: «Каждый другой человек – учитель, у которого можно научиться чему-нибудь полезному».

- Дневник достижений и неудач.

Подробное или обобщённое описание ситуаций с анализом причин и факторов положительных и отрицательных результатов собственной деятельности. Ведение подобного дневника помогает избежать ситуаций, когда повторно «наступают на одни и те же грабли», позволяет лучше осознавать, а также критично оценивать и систематизировать собственный опыт, делая практические и правильные выводы..

- Моделирование своего портрета (конечного результата собственного стремления).

Процедура составления своей компетентной и психологической характеристики в виде наиболее ярких черт, как положительных, так и отрицательных, которые были продемонстрированы за какой-то период времени (например, последнюю неделю) или при решении какой-то ответственной задачи. Лучше всего использовать графические средства моделирования. Данную процедуру желательно проводить периодически, при этом желательно чередовать успешные и неудачные этапы развития.

После составления модели с ней необходимо работать. Полезно сравнивать полученный портрет с предыдущими, можно планировать, изменять, уточнять, выделять случайные и постоянные черты. Визуализация своих программированных качеств и компетенций позволяет более чётко их осознавать, лучше использовать и контролировать.

- Развитие мотивации к учебной деятельности.

**Сроки реализации программы - 1 год.**

**Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы: 8-10 лет**

### **Психолого-педагогические особенности возрастной категории обучающихся:**

Младший школьный возраст это возраст, когда происходит формирование самосознания, становление самооценки, расширение коммуникативной сферы. Также в этот период интенсивно развивается восприятие, внимание, память и мышление. Развитие личности ребенка ускоряется и усложняется, при этом естественно возникновение трудностей во взаимоотношениях с окружающими.

**Форма занятий:** очная.

**Режим и продолжительность занятий:** 1 раз в неделю по 1 часу.

**Количество занятий и учебных часов в неделю:** 1 часов в неделю

**Общий объем реализации программы:** 1 час в неделю, 36 часов в год.

**Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории:** 20 человек из 3-4 классов.

**Цель программы** способствовать развитию эмоционального интеллекта обучающихся ОО.

### **Задачи:**

#### *1. Обучающие:*

расширение пассивного и активного психологического словаря детей.

#### *2. Развивающие:*

развитие личностной рефлексии детей: умения осознавать свои и чужие эмоции, чувства, причины своих и чужих поступков;

#### *3. Воспитывающие:*

формирование у учащихся умения принимать самого себя и других людей, при этом осознавая свои и чужие достоинства и недостатки; создание условий для социально-психологической адаптации к обучению в школе

### **Планируемые результаты программы:**

#### *Личностные результаты:*

- формирование адекватной самооценки и самопринятия.
- развитие познавательных интересов и творческих способностей.

#### *Метапредметные:*

- способность к волевому усилию
- организовать свое рабочее место
- формулировать собственное мнение и позицию
- умение слушать и слышать партнера, признавать право на собственное мнение и принимать решение с учетом позиции всех участников
- эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества.
- ориентироваться на позицию других людей, отличную от собственной позиции, уважать иную точку зрения.

#### *Предметные:*

- правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни
- способы саморегуляции (эмоциональный интеллект).
- анализ своего поведения (способность к рефлексии)

### Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля	План	Факт
		всего	теория	практика			
1.	Вот и стали мы взрослее	1	0,5	0,5	Диагностика	04.09-08.09 2023	
2.	Моя школьная жизнь	1	-	1	Самодиагностика	11.09-15.09 2023	
3.	Школа моей мечты	1	0.5	0.5	Творческая работа	18.09-22.09 2023	
4.	Я - школьник	1	-	1	Творческая работа	25.09-29.09 2023	
5.	Язык мира эмоций.	1	-	1	игра	02.10-06.10 2023	
6.	Город радости и веселья	1	0,5	0,5	самоанализ	09.10-13.10 2023	
7.	В городе радости – добрые слова.	1	0,5	0,5	анализ	16.10-20.10 2023	
8.	Остров страха и его обитатели.	1	0,5	0,5	коллект. анализ	23.10-27.10 2023	
9.	Смешные жители острова страха.	1	0,5	0,5	игра	30.10-03.11 2023	
10.	Все бывают на острове страха.	1	0,5	0,5	эссе	20.11-24.11	
11.	Мы умеем побеждать страх.	1	0,5	0,5	эссе	27.11-01.12 2023	
12.	Пещера Гнева	1	0,5	0,5	рефлексия	04.12-08.12 2023	
13.	Откуда берется гнев.	1	0,5	0,5	тренинг	11.12-15.12	

						2023	
14.	Может ли гнев быть полезным	1	0,5	0,5	тренинг	18.12-22.12 2023	
15.	Обиженная деревня.	1	0,5	0,5	игра	25.12-29.12 2022	
16.	Прощение растворяет обиды .	1	0,5	0,5	Игра-испытания	26.12-30.12 2023	
17.	Горы стыда.	1	0,5	0,5	эссе	08.01-12.01 2024	
18.	Мы владеем разными эмоциями.	1	0,5	0,5	Игровое испытание	15.01-19.01 2024	
19.	Мешок хороших качеств.	1	0,5	0,5	самоанализ	22.01-26.01 2024	
20.	Темные и светлые качества	1	0,5	0,5	тренинг	29.01-02.02 2024	
21.	Умение видеть светлое	1	-	1	игра	05.02-09.02 2024	
22.	У кого какие качества	1	-	1	игра	12.02-16.02 2024	
23.	Что такое дружба.	1	0,5	0,5	игра	19.02-23.02. 2024	
24.	Зачем нужна дружба	1	0,5	0,5	Творческое задание	26.02-01.03 2024	
25.	Настоящий друг	1	-	1	игровое испытание	04.03-08.03 2024	
26.	Умею ли я дружить	1	0,5	0,5	тренинг	11.03-15.03 2024	

27.	Что мешает дружбе.	1	0,5	0,5	рефлексия	18.03-22.04 2024	
28.	Что такое конфликт	1	0,5	0,5	рефлексия	01.04-05.04 2024	
29.	Учимся разрешать конфликты.	1	0,5	0,5	эссе	08.04-12.04 2024	
30.	Стратегия разрешения конфликтов.	1	0,5	0,5	эссе	15.04-19.04 2024	
31.	Я умею принимать другого.	1	0,5	0,5	игра	22.04-26.04 2024	
32.	Что такое сотрудничество.	1	0,5	0,5	анализ	29.04-03.05 2024	
33.	Что такое сотрудничество	1	-	1	эссе	06.05-10.05 2024	
34.	Мы команда – мы класс – проект	1	-	1	тренинг	13.05-17.05 2024	
35.	Мы команда – мы класс – проект	1	-	1	диагностика	20.05-24.05 2024	
36.	Сказочные превращения.	1	-	1	рефлексия	27.05- 31.052024	

### Содержание учебного плана

#### Раздел. Я - школьник

##### 1.Тема. Вот и стали мы взрослее

Цели и задачи. Введение в мир психологии. Правила на занятиях по психологии. «Мое ожившее имя» - рисунок. Ритуалы приветствия и прощания.

##### 2.Тема. Моя школьная жизнь

Цели и задачи. Развитие позиции школьника. Ритуал приветствия. Беседа «Для чего ходят в школу». «Один день из моей школьной жизни» - рисунок.

##### 3.Тема. Школа моей мечты

Цели и задачи. Развитие позиции школьника. Ритуалы приветствия. Волшебный кубик. Школа моей мечты - проект. Обсуждение. Ритуалы прощания.

##### 4.Тема. Я - школьник

Цели и задачи. Развитие позиции школьника. Ритуалы приветствия. Игра «Волшебный кубик» . «Мои изменения»- рисунок. Обсуждение. Ритуалы прощания.

### **Раздел. Мир эмоций**

**5.Тема. Язык мира эмоций.** Цели и задачи. Знакомство с эмоциями и навыками саморегуляции. Говорящие части тела. Испорченный телефон. Ритуалы приветствия и прощания.

**6.Тема. Город радости и веселья** Цели и задачи. Знакомство с эмоциями. Ритуалы приветствия. «Веселые животные». «Волшебный кубик». Гости из мира эмоций. Ритуалы прощания.

**7.Тема. В городе радости – добрые слова.** Знакомство с эмоциями и навыками саморегуляции. Ритуалы приветствия. «Обрадовался – испугался-разозлился». Корзинка добрых слов. Ритуалы прощания.

**8.Тема. Остров страха и его обитатели.** Развитие умения распознавать собственные эмоции и владеть ими, обучение навыкам саморегуляции. Ритуалы прощания.

**9.Тема. Смешные жители острова страха.** Развитие умения распознавать собственные эмоции и владеть ими, обучение навыкам саморегуляции. В гостях у сказки. Сделай страшного героя добрым. Ритуалы прощания.

**10.Тема. Все бывают на острове страха.** Развитие умения распознавать собственные эмоции и владеть ими, обучение навыкам саморегуляции. Снижение страха ошибки. Ритуалы приветствия. Конкурс страхов. Кубик откровений. Сказка Темноландия. Ритуалы прощания.

**11.Тема. Мы умеем побеждать страх.** Развитие умения распознавать собственные эмоции и владеть ими, обучение навыкам саморегуляции. Снижение страха ошибки. Ритуалы приветствия. «Дотронься до...», игра «Испуганный ежик». Рисунок «как я победил собственный страх» Беседа «Страх мешает, страх помогает». Ритуалы прощания.

**12.Тема. Пещера Гнева.** Развитие умения распознавать собственные эмоции и владеть ими, обучение навыкам саморегуляции. Ритуалы приветствия. Разборчивый грибник. Пещера гнева. Сказка о мальчишке Сереже, который боялся и потому кусался (Хухлаева). Рисунок «Вулкан», Ритуалы прощания.

**13.Тема. Откуда берется гнев.** Развитие умения распознавать собственные эмоции и владеть ими, обучение навыкам саморегуляции. Ритуалы приветствия. Игра «Злой-добрый» Ритуалы прощания.

**14.Тема. Может ли гнев быть полезным** Обучение навыкам саморегуляции. Ритуал приветствия. «Злые лица», Лепим свой гнев. Платок Гнева. Из гнева в радость. » Ритуалы прощания.

**15.Тема Обиженная деревня.** Обучение навыкам саморегуляции. Ритуалы приветствия. Обиженные бегемотики. Мусор обид. Рисунок Обида. Ритуалы прощания.

**16.Тема. Прощение растворяет обиды .** Обучение навыкам саморегуляции. Царевна Несмеяна. Дискуссия «Откуда берутся обиды». Сказка Принц Эдгар (М. Доброневский). Ритуалы прощания.

**17.Тема. Горы стыда.** Развитие умения распознавать собственные эмоции .Ритуал приветствия. За что бывает стыдно. Что такое стыд. Стыд помогает – стыд мешает. Ритуалы прощания.

**18.Тема. Мы владеем разными эмоциями.** Обучение навыкам саморегуляции. Ритуал приветствия. Испорченный телефон – игра. Мини-спектакль о чувстве.

### **Раздел Мир качеств.**

**19.Тема. Мешок хороших качеств.** Развитие рефлексии. Ритуал приветствия. Что такое качества. Мешок хороших качеств, игра Черное-белое. Ритуалы прощания.

**20.Тема. Темные и светлые качества.** Развитие рефлексии. Ритуал приветствия. Темные и светлые качества. Цветик-семицветик. Ритуалы прощания.

**21.Тема. Умение видеть светлые качества.** Развитие рефлексии. Ритуал приветствия. Чем мы похожи. Волшебные очки. Снежная королева. Ритуалы прощания.

**22.Тема. У кого какие качества.** Развитие рефлексии. Ритуал приветствия. Загадки о детях класса. У кого какие качества. Ритуалы прощания.

### **Раздел Дружба**

**23.Тема. Что такое дружба.** Развитие сотрудничества. Ритуал приветствия. На что похожа дружба. Дружба – это (коллаж). Ритуалы прощания.

**24.Тема. Зачем нужна дружба** Развитие рефлексии. Ритуал приветствия. Любите ли вы дружить. Ритуалы прощания. Развитие сотрудничества. Ритуал приветствия. Качества настоящего друга. Рисунок «Идеальный друг», что я готов простить другу. Ритуалы прощания.

**25.Тема. Настоящий друг** Развитие сотрудничества. Ритуал приветствия. Качества настоящего друга. Рисунок «Идеальный друг», что я готов простить другу. Ритуалы прощания.

**26.Тема. Умею ли я дружить.** Развитие сотрудничества. Ритуал приветствия. Изобрази свое умение. Дискуссия Что такое умение дружить. Умею ли я дружить Ритуалы прощания.

**27.Тема. Что мешает дружбе.** Развитие сотрудничества. Ритуал приветствия. Что может помешать школе. История заколдованного мальчика. (Л.М.Новикова). Ритуалы прощания.

**28.Тема. Что такое конфликт.** Профилактика конфликтов. Развитие сотрудничества. Ритуал приветствия. Эмоции и конфликт.Этюды на тему Конфликт Ритуалы прощания

**29.Тема. Учимся разрешать конфликты.** Развитие сотрудничества. Типичные конфликты. Разыгрывание конфликтов. Сказка Кнопка и Пуговка. Л.Новикова Ритуалы прощания

**30.Тема. Стратегия разрешения конфликтов.** Развитие сотрудничества. Ритуал приветствия. Составление рассказа Два друга поссорились. Ритуалы прощания

**31.Тема. Я умею принимать другого.** Профилактика конфликтов. Развитие сотрудничества. Ритуал приветствия. Почтовый ящик. Рисунок «Как я подружился»

**32.Тема. Что такое сотрудничество.** Развитие сотрудничества. Ритуал приветствия. Игра Мост. Беседа «Что такое сотрудничество». Учимся сотрудничать. Ритуалы прощания

**33.Тема. Что такое сотрудничество.** Развитие сотрудничества. Ритуал приветствия. Игра Мост. Беседа «Что такое сотрудничество». Учимся сотрудничать. Ритуалы прощания.

**34.Тема. Мы команда – мы класс – проект (коллаж) .** Развитие сотрудничества. Ритуал приветствия. Игра Мост. Беседа «Что такое сотрудничество». Учимся сотрудничать. Ритуалы прощания.

**35.Тема. Мы команда – мы класс – проект (коллаж) .** Развитие сотрудничества. Ритуал приветствия. Игра Мост. Беседа «Что такое сотрудничество». Учимся сотрудничать. Ритуалы прощания.

**36.Тема. Сказочные превращения.** Развитие рефлексии. Ритуал приветствия. Изобрази без слов. Сказочное превращение. Ритуалы прощания.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Календарный учебный график**

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	2023-2024	36	36	36	Один раз в неделю по одному академическому часу

**Условия реализации программы:**

- материально-техническое обеспечение: проектор, ноутбук и компьютер с выходом в Интернет, фото- видекамера для создания видеороликов;
- информационное обеспечение;

**Оценочные материалы**

- Диагностика в начале и в конце учебного года (личностных, познавательных умений)
- Самодиагностика (дневник достижений и неудач, моделирование своего портрета, анализ перемен в себе и в учебе)
- Наблюдения педагога
- Творческие задания

*Для реализации программы используются следующие методы:*

Презентация творческих работ, самоанализ, взаимозачет, коллективный анализ работ, отзыв, эссе, коллективная рефлексия, портфолио учащихся.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

### Список используемой литературы:

#### Для педагога

1. «Мир человека» Гин С. Свема-пресс
2. Программа психопрофилактических занятий для начальной школы Л.М.Новиковой, И.В. Самойловой «Четыре путешествия».
3. Психология.1 класс. Развивающие занятия./ авт.-сост. Д.А. Глазунов. – 2-е изд., стереотипн.- М: Планета,2011
4. И.В. Дубровина Школьная психологическая служба. – М., 1995.
5. О.В. Хухлаева. Возрастная психология.- М., 1992