

бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нюксенская средняя общеобразовательная школа»  
С. Нюксеница, Вологодская область



Утверждено приказом директора  
от 28.08.2024г №01-03/363

Принято педагогическим советом  
Протокол от 28.08.2024г №1

**Рабочая программа**  
внеурочной деятельности  
«Познай себя» 1 – 4 классы

Составитель:  
Теребова Ирина Александровна,  
педагог-психолог

с. Нюксеница

2024- 2025 учебный год

Программа курса «Познай себя» включена во внеурочную деятельность, рассчитана на 3 года начальной школы и составляет 33 часа в год в 1 классе, по 34 часа в каждом классе (со 2 по 3). Занятия проводятся 1 раз в неделю в рамках внеурочного компонента (в форме тренингов, с использованием различных игровых сюжетов и др.).

Предложена технология, раскрывающая формы работы педагога-психолога с учеником через обращение к разным сферам его психики – быстроте реакции, логическому мышлению, вниманию, памяти, воображению, и позволяющая сформировать личностные, познавательные, коммуникативные и регулятивные учебные действия.

### **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ внеурочной деятельности:**

#### Личностные результаты:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
- формирование внутренней позиции обучающихся
- формирование адекватной мотивации учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

**Метапредметные результаты: формирование универсальных учебных действий (УУД).**

#### Регулятивные УУД:

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

#### Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- учиться исследовать свои качества и свои особенности

- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью учителя

Коммуникативные УУД:

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

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (1-ой год обучения) – 33 часа

№	Раздел	Содержание занятий	Количество часов	Форма организации	Вид деятельности
1	Введение	«Что такое психология?» Знакомство с направлениями и задачами курса. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	1	Групповое занятие	Проблемно-ценностное общение
2	Уроки общения	Знакомство со способами человеческого общения – мимикой, жестами, речью; с одним из секретов общения. Развивать умения проявлять внимание к окружающим людям, слушать и слышать окружающих, определять их эмоциональное состояние. Обсудить условия устранения психологического дискомфорта, агрессии; формировать умение учитывать позиции другого человека. Познакомить с индивидуальными особенностями человека – темпераментом, характером, способностями.	10	Диагностические фронтальные процедуры  Тренинговые упражнения  Сказкотерапия	Проблемно-ценностное общение  Познавательная Практическая  Игровая
3	Мышление	Знакомство с понятием «мышление», «образ», «образное мышление». Раскрытие понятия «абстракция»,	4	Работа в группах  Ролевая игра	Проблемно-ценностное общение

		«абстрактное мышление».		Сказкотерапия	Игровая Познавательная Практическая
<b>4</b>	<b>Восприятие</b>	<p>Раскрыть понятия «восприятие», «ощущения», объяснить отличие их друг от друга. Познакомить с играми на развитие восприятия величины, формы, цвета. Раскрыть приёмы восприятия пространства. Акцентировать внимание на восприятии движения; развивать умение «читать» позы и движения тела; развивать координацию движений. Раскрыть понятия «время», «временная последовательность», «длительность времени», «единицы измерения времени», «темп времени», «ритмичность». Учить отличать восприятие от ощущений, определять виды восприятия. Познакомить с правилами восприятия материала.</p>	<b>10</b>	<p>Работа в группах</p> <p>Ролевая игра</p> <p>Тренинговые упражнения</p> <p>Сказкотерапия</p>	<p>Проблемно-ценностное общение</p> <p>Познавательная Практическая</p> <p>Игровая</p>
<b>5</b>	<b>Память</b>	<p>Раскрыть понятие «память», «виды памяти», выявить значение памяти в жизни человека. Познакомить с приёмом запоминания через оживление, со способом запоминания объектов через сравнение. Закрепить знания о слуховой, зрительной, осязательной, обонятельной, вкусовой памяти, познакомить детей с двигательной памятью.</p>	<b>8</b>	<p>Диагностические фронтальные процедуры</p> <p>Работа в группах</p> <p>Ролевая игра</p> <p>Сказкотерапия</p>	<p>Проблемно-ценностное общение</p> <p>Познавательная Практическая</p> <p>Игровая</p>
	<b>Итого</b>		<b>33 часа</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (2-ой год обучения) – 34 часа

№	Раздел	Содержание занятий	Количество часов	Форма организации	Вид деятельности
1	<b>Введение</b>	«Что изучает психология?» Знакомство с направлениями и задачами курса. Применение на практике знаний психологии. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	1	Групповое занятие Дискуссия	Проблемно-ценностное общение
2	<b>Внимание</b>	Раскрыть понятие «внимание», отличие его от восприятия. Познакомить с внутренним и внешним вниманием, произвольным и непроизвольным, со свойствами внимания – концентрацией, распределением, переключением, рассеиванием. Выявить причины рассеивания внимания. Познакомить с понятием «отвлечение внимания», выявить отвлечение его от переключения. Познакомить с правилами самоорганизации внимания.	8	Диагностические фронтальные процедуры  Тренинговые упражнения  Сказкотерапия  Дискуссия Работа в группах	Проблемно-ценностное общение  Познавательная Практическая  Игровая  Техническое творчество
3	<b>Память – запоминание сложных образов</b>	Повторить изученное в первый год обучения – память, виды памяти, образ. Раскрыть понятие «ассоциация», рассмотреть ассоциации по близости в пространстве и по времени, по сходству, контрасту. Учить запоминать образы и понятия через составление сюжетных ассоциаций.	11	Работа в группах  Ролевая игра  Сказкотерапия Дискуссия Работа в группах	Проблемно-ценностное общение  Игровая Познавательная Практическая
4	<b>Пространственные представления</b>	Познакомить с понятиями «пространство», «пространственное представление», «свойства пространства»: направление,	14	Работа в группах	Проблемно-ценностное

		расстояние, размер. Знакомство с видами размерности в пространстве – линейным, двумерным, трёхмерным. Развивать внимание, память, умение ориентироваться в пространстве. Раскрыть понятие «временное представление», «темп времени», познакомиться с длительностью и ритмичностью времени.		<p>Диагностические фронтальные процедуры</p> <p>Тренинговые упражнения</p> <p>Сказкотерапия</p> <p>Дискуссия</p>	<p>общение</p> <p>Познавательная Практическая</p> <p>Игровая</p> <p>Техническое творчество</p>
	<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>		

### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (3-ой год обучения) – 34 часа

№	Раздел	Содержание занятий	Количество часов	Форма организации	Вид деятельности
1	<b>Введение</b>	«Что изучает психология?» Знакомство с направлениями и задачами курса. Повторение и закрепление понятий: «психология», «память». Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	1	<p>Групповое занятие</p> <p>Дискуссия</p>	Проблемно-ценностное общение
2	<b>Воображение</b>	Закрепление понятия «воображение и фантазия», знакомство со способом создания нового образа через анализ и синтез, акцентирование, через преувеличение или преуменьшение, через оживление. Рассмотреть роль воображения в жизни человека.	6	<p>Диагностические фронтальные процедуры</p> <p>Тренинговые упражнения</p> <p>Дискуссия</p> <p>Работа в группах</p>	<p>Проблемно-ценностное общение</p> <p>Познавательная Практическая</p> <p>Игровая Техническое творчество</p>
3	<b>Абстрактное мышление</b>	Раскрытие понятия «абстрактное мышление». Знакомство с особенностями логического и творческого мышления, развитие логического	27	Работа в группах	Проблемно-ценностное

	мышления через решение логических задач. Знакомство с термином «понятие», с общими и частными понятиями, с ограничением и обобщением понятий. Знакомство с правилом построения определения, с существенными и несущественными признаками; с родовидовыми отношениями, с отношением рядоположенности и противоположности, с причинно-следственными отношениями, с отношениями последовательности и с функциональными отношениями. Знакомство с понятием «суждение», «умозаключение», рассматривание приёмов построения умозаключений. Раскрытие понятия «аналогия», «закономерность»; принципы построения аналогий и закономерностей. Повторение отношений между понятиями.		Сказкотерапия Дискуссия Работа в группах Ролевая игра  Диагностические фронтальные процедуры  Проектная деятельность	общение  Игровая  Познавательная  Практическая  Техническое творчество
<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>		

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название раздела	Количество часов, необходимых на изучение
<b>1 класс</b>		
1	Введение	1
2	Уроки общения	10
3	Мышление	4
4	Восприятие	10
5	Память	8
<b>ИТОГО:</b>		<b>33 часа</b>
<b>2 класс</b>		
1	Введение	1
2	Внимание	8
3	Память – запоминание сложных образов	11
4	Пространственные представления	14
<b>ИТОГО:</b>		<b>34 часа</b>

**3 класс**

1	Введение	1
2	Воображение	6
3	Абстрактное мышление	27
ИТОГО:		34 часа