

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики
Волгоградской области
Департамент по образованию администрации Волгограда,
Красноармейское территориальное управление департамента по
образованию администрации Волгограда
МОУ Гимназия № 8

РАССМОТРЕНА

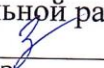
на заседании кафедры
учителей начальных
классов


Зеленкина С.А.

Протокол № 1 от 27.08.2026

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по учебно-
воспитательной работе


Зеленкина С.А.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МОУ
Гимназия № 8


Алещенко Л.В.

Приказ № 240 от 28.08.2026



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Я познаю себя»
для 1 -х классов

Волгоград 2026 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы «Тропинка к своему Я» (уроки психологии в начальной школе). Автор – Хухлаева О.В.

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника;
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- способность справляться со страхами, обидами, гневом;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

Цель курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

Формы организации учебного процесса:

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

1 класс

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 осознать 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
- осознать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Содержание программы «Я познаю себя»

Первый класс

Содержание программы «Я познаю себя. 1 класс» (33 ч., 1 ч в неделю)

Раздел 1. Я школьник (17 часов)

Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Я в школе. Мой класс. Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе. Мои успехи в школе. Моя «учебная сила».

Раздел 2. Мои чувства (16 часов)

Радость Что такое мимика. Радость. Как ее доставить другому человеку. Жесты. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом. Грусть. Страх. Страх. Его относительность. Как справиться со страхом. Страх и как его преодолеть. Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу. Обида. Разные чувства. Итоговое занятие.

**Календарно-тематическое планирование
Внеурочной деятельности «Я познаю себя»**

№ урока	Темы урока	Кол часов	Дата	
			план	факт
Раздел 1. Я - школьник (17часов)				
1	Тема «Знакомство. Введение в мир психологии»	1		
2	Тема «Как зовут ребят моего класса»	1		
3-4	Тема «Зачем мне нужно ходить в школу»	2		
5	Тема «Я в школе»	1		
6-7	Тема «Мой класс»	2		
8-9	Тема «Какие ребята в моем классе»	2		
10-12	Тема «Мои друзья в классе»	3		
13-14	Тема «Мои успехи в школе»	2		
15	Тема «Моя «учебная сила»»	1		
Раздел 2. Мои чувства (16 часов)				
16	Тема «Радость. Что такое мимика»	1		
17	Тема «Радость. Как ее доставить другому человеку»	1		
18	Тема «Жесты»	1		
19-20	Тема «Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	2		
21	Тема «Грусть»	1		
22	Тема «Страх»	1		
23	Тема «Страх. Его относительность»	1		
24	Тема «Как справиться со страхом»	1		
25	Тема «Страх и как его преодолеть»	1		
26-27	Тема «Гнев. С какими чувствами он дружит»	2		
28-29	Тема «Может ли гнев принести пользу»	2		
30	Тема «Обида»	1		
31-32	Тема «Разные чувства»	2		
33	Тема «Итоговое занятие»	1		

Список литературы

1. Винокурова Н.К. Развитие творческих способностей учащихся / Н.К. Винокурова. – М.: Педагогический поиск, 1999
2. Гатанов Ю.Б. Курс развития творческого мышления / Ю.Б. Гатанов. – СПб.: Иматон, 1996
3. Локалова Н.П. Уроки психологического развития в средней школе / Н.П. Локалова. – М.: Ось-89, 2001
4. Савченко М.Ю. Формирование коллектива класса / М.Ю. Савченко Л.А. Обухова. 5 за знания, 2006.
5. Селевко Г. Воспитательная технология «Самосовершенствование школьника» / Г. Селевко, И. Закатова, О. Левина // Народное образование. – 2000. - №1-2.