



06.04

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЗАОЗЕРНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол №4  
от «16» августа 2021 г.  
Руководитель  А.В.Шостак

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
 И.В.Тагирова  
«16» августа 2021 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учитель	Тупикина Наталья Николаевна
Учебный год	2021 – 2022
Класс	4-А
Название учебного курса	«Познай себя»
Количество часов	34
Количество часов в неделю	1

## ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

Раздел тематического планирования	Кол-во часов отмены занятий	Дата по плану	Форма изучения пропущенного материала		Кол- во часов	Причина корректировки	Дата изучения пропу- щенного материала
			Самост. изучение темы	Две темы за урок			

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Познай себя» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой(Уроки психологии в начальной школе).

На освоение курса в 4-А классе отводится 34 часа в год (1 час в неделю) согласно Учебному плану МБОУ «ЗСШ», утвержденному приказом директора школы от 30.08.2021г. № 01-16/212.

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 программы:** 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.

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

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### ***Личностные результаты***

#### *Учащиеся научатся*

- уметь проявлять заботу о человеке при групповом взаимодействии;
- правилам поведения в обществе, семье, со сверстниками;
- правилам общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.
- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.

#### *Учащиеся получают возможность научиться*

- умению налаживать контакт с людьми;
- соблюдать правила игры и дисциплину;
- правильно взаимодействовать с партнерами по команде;
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.
- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;
- подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.
- самоанализу и саморазвитию.

### ***Метапредметные результаты***

#### ***Регулятивные:***

##### *Учащиеся научатся*

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением;
- извлекать необходимую информацию из текста;
- определять и формулировать цель в совместной работе.

##### *Учащиеся получают возможность научиться*

- делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит;
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми;
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого;
- соотносить результат с целью и оценивать его.

#### ***Познавательные:***

##### *Учащиеся научатся*

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять;
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости.

##### *Учащиеся получают возможность научиться*

- формировать представление о собственных возможностях и способностях;
- наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;
- моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию;

- адекватно воспринимать оценку учителя.

**Коммуникативные:**

*Учащиеся научатся*

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей;
- формулировать своё собственное мнение и позицию.

*Учащиеся получают возможность научиться*

- контролировать свою речь и поступки;
- толерантному отношению к другому мнению;
- самостоятельно решать проблемы в общении;
- учиться грамотно, задавать вопросы и участвовать в диалоге.

**Предметные результаты**

*Учащиеся научатся*

- осознавать собственную полезность и ценность;
- основным способам психологического взаимодействия между людьми;
- приемам повышения собственной самооценки;
- осознавать свое место в мире и обществе;
- взаимодействовать с учителем, сверстниками.

*Учащиеся получают возможность научиться*

- работать в группе, в коллективе.
- получать удовольствие от процесса познания
- преодолевать возникающие в школе трудности
- справляться с неудачами;
- осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;
- адекватно анализировать собственные проблемы;
- адекватно осознавать причины возникающих проблем и путей их решения;
- самореализовываться и самовыражаться в разных видах деятельности;
- через игровые роли и сказочные образы осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Главная особенность четвероклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру и интереса к общению со сверстниками. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности. Поэтому целый ряд занятий посвящен обсуждению вопросов взаимоотношений в классе.

Самое важное свойство этого возраста- особая открытость души. Дети не только легко и доверчиво впускают взрослых в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают их туда. Однако взрослые должны помнить, что это последний возрастной период, когда ребенок настолько открыт.

Особое место занимают занятия, связанные с обсуждением близкого и отдаленного будущего. Наблюдая за трудной жизнью родителей, подростки понимают, что постепенно выходят из детского возраста, и , это может порождать страх взросления. Поэтому дополнительными задачами этих занятия является снятие тревоги и побуждение к учебной активности.

**Основная цель раздела** – научить распознавать ребенка собственные и чужие эмоции, осознавать их значение и смысл.

Что такое эмоции? Какие бывают эмоции? Конкурс чувствоедов. Что я знаю о своих эмоциях? Королевство Внутреннего Мира.

**«Кто Я? Какой Я? Самопознание» (9 часов)**

Кто я? Какой я? Автопортрет. Характеры разные. Мой характер. Развитие концентрации внимания. Совершенствование мыслительных операций. Мои способности. Кем быть? Я умею фантазировать. Тренировка внимания. Совершенствование мыслительных операций. Развитие аналитических способностей. Мои сны. Я умею сочинять! Тренировка слуховой памяти. Совершенствование мыслительных операций.

**«Умение владеть собой (желаемое и возможное)» (6 часов)**

Умей расслабляться. Будь внимателен (развитие внимания). Тренировка зрительной памяти. Совершенствование мыслительных операций. Как поступить (умей контролировать свои поступки). Не хочу быть плохим (формирование понятий «нельзя», «надо»). Развитие логического мышления. Обучение поиску закономерностей.

**«Этот странный взрослый мир» (3 часа)**

Никого роднее мамы в целом мире нет. Дружная семья. Я должен спросить у мамы.

**«Учимся дружить. Сотрудничество» (6 часов)**

Совместный коллаж «Город счастья». Не надо больше ссориться. Учимся дружить. Учимся обсуждать проблему. Учимся вежливости. Мы улыбаемся (от улыбки станет всем светлей...).

**«Культура общения (этикет)» (6 часов)**

Секрет волшебных слов (приветствие, благодарность). Учимся быть щедрыми.. Давай поговорим (как слушать собеседника и вести себя во время разговора). Напишите мне письмо (знакомство с письменным общением). Играем вместе (обучение совместной деятельности). В который раз о дружбе.

**«Я и животные»(1 час)**

Нам нравится гулять по зоопарку...

**«Я и здоровье»(3 часа)**

В царстве Мойдодыра. На пороге лета. На рыбалке.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов
1	Кто Я? Какой Я? Самопознание.	9ч
2	Умение владеть собой (желаемое и возможное)	6ч
3	Этот странный взрослый мир	3ч
4	Учимся дружить. Сотрудничество	6ч
5	Культура общения (этикет)	6ч
6	Я и животные.	1ч
7	Я и здоровье.	3ч
Итого		34 часа