

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Короткова Ивана Никоновича с. Дмитриевка муниципального района Нефтегорский Самарской области

Рассмотрено на
заседании педсовета
протокол № 1
от «29» 08 2022 г.

Согласовано
«29» 08 2022 г.
Зам. директора по
УВР _____

УТВЕРЖДАЮ
директор школы
_____ Охрименко Н.И.
приказ № 127-од. от
«30» 08 2022

курса внеурочной деятельности «Познай себя»

4 класс

(1 час в неделю, всего 34 часа)

Пояснительная записка

Главная особенность четвероклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру. 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.

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.

Планируемые результаты:

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

Регулятивные УУД:

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

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию
- адекватно воспринимать оценку учителя

Коммуникативные УУД:

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
- учиться контролировать свою речь и поступки

- учиться толерантному отношению к другому мнению
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении
- и • осознавать необходимость признания и уважения прав других людей
- формулировать своё собственное мнение и позицию
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге

Содержание программы.

Раздел 1. Кто я? Мои силы, мои возможности.

Занятие (тема)	кол-во часов
Мое лето.	1
Кто я?	1
Какой Я?	1
Какой я – большой или маленький?	1
Мои способности	1
Мое «Достояние».	1
Мой стиль.	1
Мой выбор, мой путь.	1
Я умею преодолевать трудности.	1
Мой внутренний мир.	1
Уникальность моего внутреннего мира, Уникальность твоего внутреннего мира.	1
Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1
Что значит верить?	1

Раздел 2. Я расту, я изменяюсь.

Занятие (тема)	кол-во часов
Мое детство.	1
Мое детство (продолжение).	1
Я изменяюсь.	1
Я глазами других.	1

Раздел 3. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?

Занятие (тема)	кол-во часов
Мое будущее!	1
Хочу вырасти здоровым человеком!	1
Забота о теле – забота о себе.	1

Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?

Занятие (тема)	кол-во часов

	часов
Кто такой интеллигентный человек?	1
Хочу вырасти интеллигентным человеком.	1
Что такое идеальное Я?	1
Интеллигентность во всем.	1

Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?

Занятие (тема)	кол-во часов
Кто такой свободный человек?	1
Права и обязанности школьника.	1
Что такое «право на уважение»?	1
Права и обязанности.	1
Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	1
Как разрешать конфликты мирным путем?	1
Из – за чего возникают трудности в отношениях.	1
Уважение чужого мнения.	1
Быть свободным от вредных привычек – это важно!	1
Итоговое занятие.	1

Календарно - тематическое планирование.

№	дата	тема	форма проведения
Раздел1. Кто я? Мои силы, мои возможности.			
1		Мое лето.	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, релаксационные упражнения.
2		Кто я?	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, работа с книгой
3		17. Какой Я?	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, релаксационные упражнения. Психогимнастические этюды и элементы.
4		Какой я – большой или маленький?	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, релаксационные.
5		Мои способности	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, работа с книгой.
6		Мое «Достояние».	Беседа и дискуссия, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые.
7		Мой стиль.	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, релаксационные упражнения. Психогимнастические этюды и элементы.

8		Мой выбор, мой путь.	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, релаксационные упражнения. Психогимнастические этюды и элементы.
9		Я умею преодолевать трудности.	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, работа с книгой.
10		Мой внутренний мир.	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, арт терапия.
11		Уникальность моего внутреннего мира, Уникальность твоего внутреннего мира.	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, арт терапия, психогимнастические этюды.
12		Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые.
13		Что значит верить?	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, работа с книгой.
Раздел 2 . Я расту и изменяюсь.			
14		Мое детство.	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, арт- терапия.
15		Мое детство (продолжение).	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, психогимнастические этюды.
16		Я изменяюсь.	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, тренинговые упражнения.
17		Я глазами других.	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые.
Раздел 3. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем.			
18		Мое будущее!	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, психогимнастические этюды, арт терапия.
19		Хочу вырасти здоровым человеком!	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, психогимнастические этюды, арт терапия.
20		Забота о теле – забота о себе.	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые.
Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?			
21		Кто такой интеллигентный человек?	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые.
22		Хочу вырасти интеллигентным человеком.	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, работа со сказкой.
23		Что такое идеальное Я?	Беседа, игры (словесные, подвижные,

			сюжетно-ролевые, работа со сказкой.
24		Интеллигентность во всем.	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).
Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком, что для этого нужно?			
25		Кто такой свободный человек?	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, тренинговые упражнения).
26		Права и обязанности школьника.	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, тренинговые упражнения, работа с книгой).
27		Что такое «право на уважение»?	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, тренинговые упражнения).
28		Права и обязанности.	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, тренинговые упражнения, работа с книгой).
29		Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, тренинговые упражнения, работа с книгой).
30		Как разрешать конфликты мирным путем?	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, тренинговые упражнения, работа с книгой).
31		Из – за чего возникают трудности в отношениях.	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, тренинговые упражнения).
32		Уважение чужого мнения.	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, тренинговые упражнения, психогимнастические этюды).
33		Быть свободным от вредных привычек – это важно!	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, тренинговые упражнения, арт-терапия).
34		Итоговое занятие.	Беседа, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, тренинговые упражнения).

Список литературы

1. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотерапевтические упражнения коррекционные программы. - М- Новая школа, 1995
2. Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в начальной школе(1 – 4). –М.: «Генезис», 2006.

3. Князева Т.Н . Я учусь учиться. Психологический курс, развивающих занятий для младших школьников. — М.: АРКТИ, 2001.
4. Курс комплексного развития младшего школьника: программа, занятия, дидактические материалы/В.Н. Карандышев, А.С. Лисянская, Т.А. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотерапевтические упражнения коррекционные программы. - М- Новая школа,1995
6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в начальной школе(1 – 4). –М.: «Генезис», 2006.
7. Кривцова С.В. «Жизненные навыки». Уроки психологии в начальной школе (1-4). –М.: «Генезис», 2009.