

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЗЕРЖИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2

РЕКОМЕНДОВАНА
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ
СОВЕТОМ

Протокол № 01 от 28.08.2020

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ :

Н.Н.Иванова

Приказ № 112/2 от 30.08.20

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Познай себя»
4 «в» класс**

Направление: общеинтеллектуальное

Срок реализации программы - 1 год

Составитель:

Лемеза Д.А.

Пояснительная записка

Программа «Познай себя» составлена на основе нормативно-правовой базы:

-требований стандарта ФГОС НОО

-основной образовательной программы НОО школы

Программа «Познай себя» реализует социальное направление.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма. «Познай себя» - это комплекс психологических занятий в начальной школе направленных на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы, благоприятной для развития школьника.

Программа адресована учащимся 4 классов рассчитана на 34 часа в год. Периодичность занятий - 1 час в неделю.

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. Формировать терпимость к мнению собеседника.

6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Программа «Познай себя» направлена на сохранение психологического здоровья детей. Ребята развивают познавательные способности, навыки общения, сотрудничества, решения нестандартных задач, обсуждают сложные взаимоотношения со сверстниками, взрослыми и совместно вырабатывают возможные варианты решения проблемы.

Сроки реализации и возраст детей

Выполнение программы рассчитано на 1 год. В реализации участвуют дети 9-10 лет. Занятия проводятся с периодичностью 1 раза в неделю. Продолжительность занятий 45 минут. В качестве подведения итогов проводятся открытые занятия.

Занятия направлены на психологическое и творческое развитие ребенка.

Они помогут:

- Лучше узнать себя, свои сильные стороны
- Преодолеть неуверенность в себе
- Стимулировать познавательную активность, внимание и наблюдательность
- Легче сходить с людьми и общаться со сверстниками

И наконец, игра - это просто удовольствие, возможность самовыразиться на фоне повседневных трудностей и обид.

Основные формы работы:

- Имитационные игры;
- Беседы;
- поведенческие тренинги и упражнения тренингового характера;
- психологические игры;
- чтение и обсуждение художественных произведений;
- дискуссии;
- просмотр и анализ фрагментов мультипликационных фильмов с последующим моделированием новых версий;
- диагностика эмоциональных состояний, отношения ребенка к обсуждаемой проблеме;
- обыгрывание конфликтных ситуаций, моделирование выхода из них.

Форма промежуточной аттестации: представление портфолио ученика.

Ожидаемые результаты программы:

В результате освоения программы формируются умения, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Курс «Познай себя» способствует достижению следующих личностных результатов:

1. формирование у учащегося готовности и способности к саморазвитию;
2. развитие мотивации к обучению и познанию;
3. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
4. принятие и освоение социальной роли обучающегося;
5. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
6. развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей;
7. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из

спорных ситуаций и адекватно воспринимать оценку учителя.

Регулятивные УУД:

1. осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением,
2. извлекать необходимую информацию из текста,
3. определять и формулировать цель в совместной работе,
4. учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях,
5. осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит,
6. реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми
7. планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого,
8. соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

1. планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей,
2. наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять,
3. обогатить представление о собственных возможностях и способностях,
4. учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения,
5. оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости,
6. учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта,
7. находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию, развитие мотивации к обучению и познанию;
8. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

Коммуникативные УУД:

1. ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии,
2. учиться контролировать свою речь и поступки,

3. учиться толерантному отношению к другому мнению,
4. учиться самостоятельно решать проблемы в общении,
5. осознавать необходимость признания и уважения прав других людей,
6. формулировать своё собственное мнение и позицию.
7. учиться грамотно, задавать вопросы и участвовать в диалоге.

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание занятий по программе «Познай себя».

Тема I. «Кто я? Мои силы, мои возможности.

Цели:

- Помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности;
- Помочь каждому ребёнку осознать свою уникальность и неповторимость.

Занятие 1. Моё лето.

Разминка:

«Радостное лето», «Гав-гав, хрю-хрю», «Рассказы о лете».

Основная часть:

Игра «Я - четвероклассник».

Творческая работа: Рисунок «Лето».

Занятие 2. Кто я».

Разминка:

«Рассказы о лете», «Летом я научился...»

Основная часть:

Игра «Роли». Работа со сказкой: «Федунчик», «Сказка о Маше и ее человечках».

Занятие 3. «Какой я – большой или маленький?»

Разминка:

Игра «Я горжусь». Игра «Роли». Игра «Я умею...»

Основная часть:

Игра : «Большие – маленькие», «Я сам», «Любимая игра»

Занятие 4. «Мои способности».

Разминка

«Ты похож на...». Игра «Конкурс портретов».

Основная часть:

Беседа : «Что такое способности?»

Работа со сказкой: «Сказка о скрипке». (Н. Мишин)

Домашнее задание: «Способности моих родителей».

Занятие 5. «Мой выбор мой путь».

Разминка:

«Способности моих родителей».

Игра: «Кого загадал ведущий?», «Отгадай кто я?».

Основная часть:

Беседа: «Выбор пути».

Творческая работа: «Рисунок «На перекрестке дорог»»

Занятие 6. Мой внутренний мир.

Разминка:

Игра «подушечный бой», « Не выходя из комнаты», «Радиопередача».

Основная часть:

Беседа «Чужие рассказы». Беседа по сказке «Маленький принц».

Занятие 7. «Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира».

Разминка:

Игра «Подушечный бой», «Рассмотри и придумай», «Не выходя из комнаты».

Основная часть:

Упражнение: «Маленькая страна».

Занятие 8. «Кого я могу впустить в свой мир?»

Разминка:

Игра «Бой полотенцами», «Рассмотри и придумай».

Основная часть:

Беседа: «Кому я могу всё рассказать о себе?»

Беседа: «Мой самый интересный сон».

Занятие 9. «Что значит верить?»

Разминка:

«бой петушков», «Рассмотри и придумай».

Основная часть:

Игра «Взгляд».

Работа со сказкой: «Тайна другого берега» (А. Саликова).

Игра «Чудо».

Тема II. Я расту, я изменяюсь.

Цели:

- Помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения;
- Помочь детям научиться планировать цели и пути самоизменения.

Занятие 10. «Моё детство».

Разминка:

Игра «Маленькое имя», «Любимый сказочный герой», «Неопределённые картинки».

Основная часть:

Игра «Кто в какую игрушку превратился?»

Творческая работа «Любимая фотография».

Занятие 11. «Моё детство» (продолжение).

Разминка:

Игра «Мне опять пять лет», «Если бы у меня был ребёнок ...», «Если ребёнок плачет...».

Основная часть:

Игра «Случай из детства».

Работа со сказкой «Сундук который помог царю» (О. Волокитина)

Занятие 12. «Я изменяюсь».

Разминка:

Игра «Имя - цветок». «Неопределённые картинки».

Основная часть:

Игра «Раньше и сейчас». Игра «Каким я буду, когда вырасту?»

Тема III. Моё будущее. Каким я хотел стать в будущем?»

Цели:

- Дать детям возможность задуматься о будущем, попытаться структурировать его, обсудить возможные варианты будущего;

- Помочь детям понять, что будущее начинается в настоящем;
Ввести понятие «жизненный выбор».

Занятие 13. «Мое будущее».

Разминка:

Игра «Взрослое имя», «Я в будущем», «Неопределённые картинки».

Рисунок «Я в настоящем, я в будущем».

Основная часть:

Беседа: «Хочу в будущем – делаю сейчас».

Занятие 14. «Мое будущее» (продолжение).

Разминка:

Игра «Антонимы», «Неопределённые картинки», «Я в будущем».

Основная часть:

Игра «Если бы я был волшебником». Игра «Мой будущий дом».

Занятие 15. «Хочу вырасти здоровым человеком!»

Разминка:

Игра «Я психологом родился...», «Скажи так, чтоб тебе поверили».

Основная часть:

Беседа «Об эмоциональной грамотности».

Игра «Мусорное ведро».

Тема IV. «Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?»

Цель:

- Помочь детям осознать понятие «интеллигентный человек», обсудить проблему идеалов.

Занятие 16. «Кто такой интеллигентный человек».

Разминка:

Игра «Антонимы», «Улыбнись, как...», «В ресторане».

Основная часть:

Беседа «Кто такой интеллигентный человек?»

Работа со сказкой «Я иду к своей звезде» (Т. Кононенко).

Занятие 17. «Хочу вырасти интеллигентным человеком».

Разминка:

Игра «Антонимы», «Поприветствуй меня, как ...», «Если ты корабль ...».

Основная часть:

Игра: «Кто может стать интеллигентным человеком?»

Работа со сказкой: «Жила была девочка...»

Занятие 18. «Что такое идеальное Я?».

Разминка:

Игра «Антонимы», «Произнеси фразу», «Поприветствуй меня, как...», «Если ты водоем ...».

Основная часть:

Беседа: «Идеальное Я».

Работа со сказкой «Я умею жалеть».

Тема V. «Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?»

Цели:

- Помочь детям осознать свободу и свободу другого;
- Помочь им понять, что свобода часто связана с наличием обязанностей;
- Помочь осознать, что необходимо признавать и уважать права других людей.

Занятие 19. « Кто такой свободный человек?»

Разминка:

Игра «Скажи так, чтоб тебе поверили», «Взгляд», «Я психологом родился...»

Основная часть:

Работа со сказкой «О свободном человеке Иване Гаврикове и несвободной мухе».

Игра « Я так хочу», «Любимая игра».

Занятие 20. «Права и обязанности школьника».

Разминка:

Игра «Синонимы», «Произнеси фразу по-разному», «Поприветствуй меня, как...», «Если вы – источник света...» .

Основная часть:

Игра «Должен и имею право: в школе, дома, на улице».

Работа со сказкой «Про великана Гришку и недобрую фею» (А. Кулешова).

Занятия 21. «Что такое «право не уважение».

Разминка:

Игра «Толковый словарь», «Поприветствуй меня, как...».

Основная часть:

Игра «Закончи рассказы». Игра «Любимая игра».

Занятие 30-31. «Права и обязанности».

Разминка:

Игра «Толковый словарь» «Точка, точка, запятая», «Я – учитель».

Основная часть:

Беседа: «Пять главных прав», «Билль о правах».

Занятия 32-33. «Как разрешить конфликты мирным путём».

Разминка:

Игра «Толковый словарь», «Точка, точка, запятая», «Передай чувство спиной».

Основная часть:

Игра «Разыграй конфликт».

Работа со сказкой «Лети вверх, Соня».

Занятие 34. Большая психологическая игра: «Путешествие на остров Дружбы». (Итоговое).

Задачи:

- создать условия взаимодействия детей друг с другом, способствующие формированию навыка сотрудничества;
- положительного отношения друг к другу;
- представить возможность проявления взаимовыручки;
- дружеских отношений между детьми.

1. Введение:

- способствовать созданию игровой атмосферы;
- познакомить учащихся с правилами игры;

- настроить на высокую работоспособность.

2. Совместная работа участников игры:

- способствовать созданию эмоционального единства группы;
- поощрение совместного переживания, связанного с выполнением общей задачи.

3. Работа участников в парах.

- развивать отношение партнерства;
- умение работать в парах;
- стремиться к устранению психологических барьеров, ограничивающих эффективность общения.

Игра «Мостик дружбы». Игра «Разноцветные варежки»

4. Игры на сознание у детей положительного отношения друг к другу.

- обратить внимание участников группы друг на друга, на их непохожесть и неповторимость каждого;
- способствовать осознанию собственной уникальности и значимости.

5. Рефлексия.

- поддержание хорошего настроения по результатам выполненной работы.

Игра «Фотография».

6. Завершение игры. Подведение итогов.

- переключение с игровой деятельности в реальную обстановку;
- перенос усвоенных навыков взаимодействия.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	КОЛ-В О ЧАСОВ	СОДЕРЖАНИЕ	Дата по плану	Дата фактиче ская
		ТЕМА: «КТО Я? МОИ СИЛЫ, МОИ ВОЗМОЖНОСТИ».		
1.	1	Мое лето.		
2.	1	«Кто я?»		
3.	1	Какой я – большой или маленький?		
4-5	2	Мои способности.		
6	1	Мой выбор, мой путь.		
7-8	2	Мой внутренний мир.		
9-10	2	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.		
11	1	Кого я могу впустить в свой внутренний мир.		
12	1	Что значит верить?		
		ТЕМА: « Я РАСТУ, Я ИЗМЕНЯЮСЬ».		
13-1 4	2	Мое детство.		
15-1 6	2	Я изменяюсь.		
		ТЕМА: «МОЕ БУДУЩЕЕ. КАКИМ БЫ Я ХОТЕЛ СТАТЬ В БУДУЩЕМ?»		
17-1 8.	2	Мое будущее.		
19.	1	Хочу вырасти здоровым человеком!		

		ТЕМА: «ХОЧУ ВЫРАСТИ ИНТЕЛЛИГЕНТНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ: ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО?»		
20.	1	Кто такой интеллигентный человек?		
21-2 2.	2	Хочу вырасти интеллигентным человеком.		
23-2 4.	2	Что такое идеальное Я?		
		ТЕМА: «ХОЧУ ВЫРАСТИ СВОБОДНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ: ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО?»		
25-2 6	2	Кто такой свободный человек?		
27.	1	Права и обязанности школьника.		
28.	1	Что такое «право на уважение»?		
29.	1	Права и обязанности.		
30-3 1.	2	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам		
32-3 3.	2	Как разрешить конфликты мирным путём?		
34.	1	Итоговое.		
		Всего: 34 часа.		

Приложение 1.

Контрольно-измерительные материалы

Проверяемые умения	Фамилии обучающихся				
	Ф а м и л и я	Ф а м и л и я	Ф а м и л и я	Ф а м и л и я	Ф а м и л и я
Осознает свою долю ответственности за всё, что с ним происходит					
Реалистично строит свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми.					
Планирует цели и пути самоизменения с помощью взрослого,					
Оценивает правильность выполнения действий и корректирует при необходимости.					
Контролирует свою речь и поступки.					
Толерантен к другому мнению.					
Самостоятельно решает проблемы в общении.					
Осознает необходимость признания и уважения прав других людей.					
Формулирует свои собственные мнение и позицию.					
Тактично задает вопросы и участвует в диалоге.					

0 б. – не усвоил

1б. – частично усвоил

2б. - усвоил