

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Кинельское управление министерства образования и науки
Самарской области
ГБОУ СОШ с. Георгиевка

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
"Точных наук"
Руководитель МО
Цыганова Э.В.
Протокол №1
от 25.08.25г.

ПРОВЕРЕНО

заместитель директора
по УВР
Климова Е.Ф.
от 28.08.25г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ
с.Георгиевка
Шафигулина О.С.
№ 90-ОД от 29.08.25г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Познай себя»

для обучающихся 1-4 классов

Пояснительная записка

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.

Программа внеурочной деятельности «Познай себя» в начальной школе направлена 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 дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, 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: формирование сохранения психологического здоровья и позитивного отношения к себе и школе, профилактика школьной дезадаптации, а так же формирование умения осуществлять различные умственные действия, развитие самостоятельности детей, способности к рассуждению, самоконтроля, стремления отстаивать свое мнение, доказывать свою точку зрения, в том числе формирование таких психологических качества и умения, которые помогут школьникам не только усваивать учебный программный материал на предметных уроках, но и осознавать себя членом социума.

Основные задачи:

- формирование позитивное отношение к своему «Я»;
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом и учителем;
- повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности;
- мотивирование к самопознанию и познанию других людей;
- формирование адекватной установки в отношении школьных трудностей - установки преодоления;
- предупреждение и снижение тревожности и страхов детей;
- формирование умение у обучающихся распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека;
- создание возможностей для самовыражения;
- выработка у обучающихся адекватного отношения к ошибкам и неудачам;
- развитие способности ребенка к эмпатии, сопереживанию;
- развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля;
- развитие познавательной способностей и мотивации;
- раскрытие творческого потенциала.

Основная задача программы «Познай себя» состоит в развитии у *первоклассников* сенсорно-перцептивной сферы, наглядно-образного мышления, формировании предпосылок овладения учебной деятельностью, а так же, позволит быстро адаптироваться к новым условиям, содействует осознанию позиции школьника, способствует формированию дружеских отношений в классе; развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях. *Во 2 классе* представляется важным дальнейшее развитие наглядно-образного мышления и начало формирования словесно-логического мышления, а также внутреннего плана действия как одного из

новообразований этого периода развития. Необходимо забывать о эмоциональной сфере ребенка, помочь детям осознать наличие у них разнообразных положительных качеств, учить детей находить положительные качества во всех людях. Основной упор в психологическом развитии *третье- и четвероклассников* делается на формировании у них словесно-логического понятийного мышления, развитии произвольности (прежде всего помехоустойчивости в интеллектуальной и двигательной сферах), внутреннего плана действия, креативности и творчества.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента: аксиологический (связанный с сознанием), инструментально технологический и потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

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

- введение в тему
- развёртывание темы
- индивидуализация темы
- завершение темы

Формы организации учебного процесса

Программа внеурочной деятельности «Познай себя» рассчитана на четыре года обучения для обучающихся с 1 по 4 класс. Тематическое планирование составлено из расчёта для 1-х классов, 1 час в неделю для 2-4 классов. Занятия проводятся в классе – в рамках внеурочной деятельности.

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия. Количество участников до 25 человек. Наиболее эффективной является работа в подгруппах (класс из 25 человек делится на две подгруппы по 12-13 человек).

Каждое из занятий имеет трёхкомпонентную структуру:

Вводная часть (разминка). Задачей вводной части является создание у обучающихся определенного положительного эмоционального.

Основная часть. Включает в себя: а) выполнение упражнений, игр, нацеленных на введение детей в тематику занятия, поиск путей решения заявленной проблемы; б) обсуждение после каждого упражнения, игры, рисуночной методики или сказки, предполагающее отреагирование упражнения на эмоциональном и рациональном уровне);

Заключительная часть. Ритуал завершения занятия, целью которого является создание комфортного климата в коллективе, получение внимания каждым ребенком.

Программа курса «Познай себя» представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, групповые дискуссии.

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

Ожидаемые результаты и способы их проверки

На уроках психологического развития не ставятся отметки, но оценивание осуществляется обязательно. Ученики на этих уроках избавляются от «отметочной» психологии, они не боятся дать ошибочный ответ, так как никаких неудовлетворительных отметок за ним не последует, все ответы детей принимаются, внимательно выслушиваются, и в итоге коллективного обсуждения дети приходят к правильному решению. У них

постепенно формируется отношение к этим урокам как средству развития своей личности. Главным вопросом для учеников становится вопрос «Чему я научусь (научился) сегодня на уроке?», а не «Какую отметку я получу (получил)?».

Формы контроля: предварительная (в начале учебного года) и итоговая (в конце учебного года) диагностика.

Ожидаемыми результатами использования программы психологического сопровождения обучающихся «Познай себя» является достаточная способность умения: рефлексировать (видеть проблему; анализировать сделанное – почему получилось, почему не получилось, видеть трудности, ошибки); целеполагать (ставить и удерживать цели); планировать (составлять план своей деятельности); моделировать (представлять способ действия в виде модели-схемы, выделяя все существенное и главное); проявлять инициативу при поиске способа (способов) решения задачи; вступать в коммуникацию (взаимодействовать при решении задачи, отстаивать свою позицию, принимать или аргументировано отклонять точки зрения других); мотивация к обучению и познанию; готовность к саморазвитию.

Результатами первого уровня (приобретение школьниками социальных знаний первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение учениками знаний о себе, своем развитии, своих особенностях, интересах и склонностях, о правилах ведения социальной коммуникации, принятых в обществе нормах отношений с другими людьми, правилах конструктивной групповой и подгрупповой работы, способах взаимодействия людей, способах самостоятельного поиска и обработки информации.

Результатами второго уровня (формирование позитивного отношения школьников к базовым ценностям нашего общества и социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к самому себе и другому человеку, формирование толерантности и стремления к свободному, открытому общению.

Результатом третьего уровня (приобретение школьниками опыта самостоятельного действия): приобретение опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления коммуникациями с другими людьми и принятие на себя ответственности за свои поступки, опыта исследовательской деятельности, публичного выступления и совместной деятельности с детьми и взрослыми.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты
освоения конкретного учебного предмета**

После окончания курса «Познай себя» у обучающихся должны быть сформированы следующие универсальные учебные действия:

1 класс

Регулятивные УУД:	Познавательные УУД:	Коммуникативные УУД:	Личностные 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	- 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	- 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	- идентифицировать себя как школьника - понимать и контролировать свои эмоциональные состояния - развить уверенность в себе

2 класс

Регулятивные УУД:	Познавательные УУД:	Коммуникативные УУД:	Личностные УУД:
- учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников - учиться прогнозировать последствия своих поступков - определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя - учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации. - строить речевое высказывание в устной форме	- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок. фото) - делать выводы в результате совместной работы в группе - учиться графически оформлять изучаемый материал - моделировать различные ситуации - усваивать разные способы запоминания информации	- учиться позитивно проявлять себя в общении - учиться договариваться и приходить к общему решению - учиться понимать эмоции и поступки других людей - овладевать способами позитивного разрешения конфликтов	- получить полное представление о своих индивидуальных особенностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках - учиться сдерживать свои эмоции - овладевать способами повышения самооценки

3 класс

Регулятивные УУД:	Познавательные УУД:	Коммуникативные УУД:	Личностные 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	- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - обогатить представление о собственных возможностях и способностях - учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения - оценивать правильность выполнения действий и корректировать - учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта - находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию - адекватно воспринимать оценку учителя	- 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 - осознавать необходимость признания и уважения прав других людей - формулировать своё собственное мнение и позицию - учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге	- овладевать способами повышения самооценки - учиться анализировать собственные личностные качества - уметь анализировать происходящие изменения в самих себе - составить определенный личностный идеал в качестве внутреннего ориентира поведения и поступков

4 класс

Регулятивные УУД:	Познавательные УУД:	Коммуникативные УУД:	Личностные 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	- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - обогатить представление о собственных возможностях и способностях - учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения - оценивать правильность выполнения действий и корректировать - учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта - находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию - адекватно воспринимать оценку учителя	- 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 - осознавать необходимость признания и уважения прав других людей - формулировать своё собственное мнение и позицию - учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге	- овладевать способами повышения самооценки - учиться анализировать собственные личностные качества - уметь анализировать происходящие изменения в самих себе - составить определенный личностный идеал в качестве внутреннего ориентира поведения и поступков

При составлении программы психологического сопровождения личности обучающихся «Познай себя» учитывались:

- соответствующие требования федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- психолого-педагогические аспекты работы с детьми начального школьного возраста;
- достижения в области практической психологии.

Оценка эффективности занятий по программе «Познай себя».

Для оценки эффективности можно использовать следующие показатели:

- помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий: чем меньше помощь учителя, тем выше самостоятельность учеников и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;
- поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты уроков;
- результаты выполнения контрольных психологических заданий, в качестве которых даются задания, уже выполнявшиеся учениками, но другие по своему внешнему оформлению, и выявляется, справляются ли ученики с этими заданиями самостоятельно;
- косвенным показателем эффективности данных занятий может быть повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам, а также наблюдения учителей за работой учащихся на других уроках (повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности и др.).

Критериями эффективности программы являются (фиксируются в процессе наблюдения освоения учащимися программы):

- снижение уровня школьной тревожности;
- мотивация на саморазвитие;
- повышение коммуникативной компетентности;
- активность и продуктивность учеников в деятельности, как в образовательном процессе, так и внеклассной и внешкольной деятельности (отслеживается психологом, либо выявляется в процессе беседы с классным руководителем).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
программы курса внеурочной деятельности «Познай себя»
для обучающихся 1-х классов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Форма обучения	Всего часов	В том числе		Планируемый результат	Форма контроля
				Теория	Практика		
Раздел 1. Я – школьник (8 часов)							
1.1.	Знакомьтесь, это – я!	Очно и дистанционно	1		1	Знакомство детей друг с другом, развитие интереса к самопознанию, друг другу	Самопрезентация (очно и дистанционно)
1.2.	Я – ученик	Очно и дистанционно	1	0,5	0,5	Знакомство детей с правилами школьной жизни и поведения в школе	Самопрезентация (очно и дистанционно)
1.3.	Мои одноклассники	Очно и дистанционно	1		1	Умение определять свои любимые занятия, интересы, рассказывать о них, внимательно слушать других	Самопрезентация (очно и дистанционно)
1.4.	Какой Я?	Очно и дистанционно	1	0,2	0,8	Умение понимать себя и других, анализировать сходство и различия со сверстниками	Самопрезентация (очно и дистанционно)
1.5.	Диагностическое занятие	Очно	2		2	Выявление особенностей адаптации обучающихся к школе	Результаты диагностики (очно)
1.6.	Мои любимые занятия и интересы	Очно и дистанционно	1		1	Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера	Самопрезентация (очно и дистанционно)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Форма обучения	Всего часов	В том числе		Планируемый результат	Форма контроля
				Теория	Практика		
1.7.	Мои друзья	Очно и дистанционно	1		1	Установление межличностных отношений друг с другом	Самопрезентация (очно и дистанционно)
Раздел 2. Эмоции и чувства (8 часов)							
2.1.	Азбука эмоций	Очно и дистанционно	1	0,4	0,6	Знакомство с разными эмоциями и чувствами, способами их выражения	Наблюдение (очно и дистанционно)
2.2.	Разные чувства	Очно и дистанционно	1	0,4	0,6	Умение распознавать своё эмоциональное состояние и понимать его у других	Выполнение упражнений (очно и дистанционно)
2.3.	Радость	Очно и дистанционно	1		1	Знакомство с чувством радость и способами их выражения	Наблюдение (очно и дистанционно)
2.4.	Грусть	Очно и дистанционно	1		1	Знакомство с чувством грусть и способами их выражения	Наблюдение (очно и дистанционно)
2.5.	Страх	Очно и дистанционно	1		1	Знакомство с чувством страх и способами их выражения	Выполнение упражнений (очно и дистанционно)
2.6.	Обида	Очно и дистанционно	1		1	Знакомство с чувством обида и способами их выражения	Выполнение упражнений (очно и дистанционно)
2.7.	Как справиться с гневом	Очно и дистанционно	1		1	Знакомство с чувством гнев и способами их выражения	Наблюдение (очно и дистанционно)
2.8.	Я умею управлять собой	Очно и дистанционно	1		1	Тренировка умения выражать свои эмоции и управлять ими	Наблюдение (очно и дистанционно)
	Итого:		16	1,5	14,5		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
программы курса внеурочной деятельности «Познай себя»
для обучающихся 2-х классов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Форма обучения	Всего часов	В том числе		Планируемый результат	Форма контроля
				Теория	Практика		
Раздел 1. Как мы познаем мир (8 часов)							
1.1.	Что такое психологи?	Очно и дистанционно	1	1		Знакомство с предметом психология	Наблюдение (очно и дистанционно)
1.2.	Процессы, позволяющие изучать мир	Очно и дистанционно	1	1		Ознакомление с процесса психологии	Наблюдение (очно и дистанционно)
1.3.	Тренинги на выявление особенностей собственных познавательных процессов и их совершенствование	Очно	4		4	Тренировка познавательных способностей и мотивации	Выполнение упражнений (очно и дистанционно)
1.4.	Мини-проект «Психологический автопортрет»	Очно и дистанционно	2		2	Оценка самого себя	Самопрезентация (очно и дистанционно)
Раздел 2. Как управлять своими эмоциями? (8 часов)							
2.1.	Что такое эмоции? Какие бывают эмоции?	Очно и дистанционно	1	1		Знакомство с эмоциями и умение распознавать их	Наблюдение (очно и дистанционно)
2.2.	Способы выражения эмоций вербальные и невербальные	Очно и дистанционно	1	0,5	0,5	Обучение распознаванию эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу	Наблюдение (очно и дистанционно)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Форма обучения	Всего часов	В том числе		Планируемый результат	Форма контроля
				Теория	Практика		
2.3.	Сказка об эмоциях	Очно и дистанционно	2		2	Умение понимать чувства другого человека	Наблюдение (очно и дистанционно)
2.4.	Тренинг на распознавание невербальных признаков различных эмоций и чувств	Очно	2		2	Обучение умения реагировать, распознавать на чувства и эмоции себя и окружающих	Выполнение упражнений (очно и дистанционно)
2.5.	Составление сказки об эмоциях, чувствах	Очно и дистанционно	2		2	Закрепление позитивного эмоционального отношения	Самопрезентация (очно и дистанционно)
Раздел 3. Мой характер (8 часов)							
3.1.	Понятие о характере. Черты и свойства характера	Очно и дистанционно	1	1		Умение выделять черты характера у себя и других	Наблюдение (очно и дистанционно)
3.2.	Притча «Плот»	Очно и дистанционно	1		1	Повышение уверенности в себе	Наблюдение (очно и дистанционно)
3.3.	Тренинг по составлению психологических портретов героев сказок	Очно	2		2	Умение распознавать и понимать другого человека	Выполнение упражнений (очно и дистанционно)
3.4.	Тренинг по коррекции негативных черт характера	Очно	2		2	Позитивное отношение к своему характеру, видеть свои сильные и слабые стороны	Выполнение упражнений (очно и дистанционно)
3.5.	Мини-проект «План работы над своим характером»	Очно и дистанционно	1		1	Умение работать с творческим потенциалом	Самопрезентация (очно и дистанционно)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Форма обучения	Всего часов	В том числе		Планируемый результат	Форма контроля
				Теория	Практика		
3.6.	Презентация проектов	Очно	1		1	Закрепление позитивного эмоционального отношения	Самопрезентация (очно и дистанционно)
Раздел 4. Мои силы и возможности (7 часов)							
4.1.	Способности и привычки	Очно и дистанционно	2	0,5	1,5	Навыки самоанализа и умения анализировать собственное поведение	Наблюдение (очно и дистанционно)
4.2.	Тренинги по выявлению собственных способностей, привычек	Очно	2		2	Осознание своих возможностей и способностей	Выполнение упражнений (очно и дистанционно)
4.3.	Тренинг на развитие своих способностей и формированию положительных привычек	Очно	2		2	Желание преодолевать неумение и развивать стремление самосовершенствоваться	Выполнение упражнений (очно и дистанционно)
4.4.	Составление сказки «Как хорошая привычка дурную победила?»	Очно и дистанционно	1		1	Совершенствовать умению приемлемым способом избавления от вредных привычек	Самопрезентация (очно и дистанционно)
Раздел 5. Я работаю над собой (1 час)							
5.1.	Составление и презентация плана саморазвития	Очно и дистанционно	1		1	Способность появления рефлексии от общих занятий и общения	Самопрезентация (очно и дистанционно)
	Итого:		32	5	27		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
программы курса внеурочной деятельности «Познай себя»
для обучающихся 3-х классов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Форма обучения	Всего часов	В том числе		Планируемый результат	Форма контроля
				Теория	Практика		
Раздел 1. Общение (6 часов)							
1.1.	Что такое общение? Вербальные и невербальные способы общения	Очно и дистанционно	2	1	1	Знакомство со способами общения вербальным и невербальным	Наблюдение (очно и дистанционно)
1.2.	Тренинг на развитие коммуникативной сферы, понимания и овладения языком жестов и движений нашего тела	Очно	2		2	Умение распознавать и понимать эмоциональное состояние по мимике, жестам, голосу	Выполнение упражнений (очно и дистанционно)
1.3.	Разработка и презентация мини- проекта «Язык жестов»	Очно и дистанционно	2		2	Интерес к увлечениям других людей	Самопрезентация (очно и дистанционно)
Раздел 2. Культура общения (8 часов)							
2.1.	Что такое культура общения? Нормы общения	Очно и дистанционно	1	1		Знакомство с культурой и нормой общения	Наблюдение (очно и дистанционно)
2.2.	Тренинг развития коммуникативных навыков	Очно	4		4	Установление межличностных отношений	Выполнение упражнений (очно и дистанционно)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Форма обучения	Всего часов	В том числе		Планируемый результат	Форма контроля
				Теория	Практика		
2.3.	Мини-проект по выбору учащихся «Портрет приятного собеседника» или «С кем не хочется общаться?»	Очно и дистанционно	2		2	Взаимопомощь, дружеская атмосфера, доброжелательное и открытое общение	Самопрезентация (очно и дистанционно)
2.4.	Презентация проектов	Очно и дистанционно	2		2	Понимание значимости другого человека и его интересов	Самопрезентация (очно и дистанционно)
Раздел 3. Конфликт (8 часов)							
3.1.	Конфликт. Способы разрешения конфликтных ситуаций	Очно и дистанционно	2	1	1	Понимание позиции других сторон конфликта	Наблюдение (очно и дистанционно)
3.2.	Тренинг по разрешению конфликтных ситуаций	Очно	3		3	Знание правил позитивного социального поведения во время общения для избегания конфликта	Выполнение упражнений (очно и дистанционно)
3.3.	Составление сказки о том, как сказочный персонаж сумел конфликт разрешить	Очно и дистанционно	2		2	Навыки позитивного социального поведения	Самопрезентация (очно и дистанционно)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Форма обучения	Всего часов	В том числе		Планируемый результат	Форма контроля
				Теория	Практика		
3.4.	Презентация проектов	Очно и дистанционно	1		1	Способность ладить с другими	Наблюдение (очно и дистанционно)
Раздел 4. Взаимоотношения (8 часов)							
4.1.	Мои взаимоотношения с другими людьми	Очно и дистанционно	2	1	1	Умение проявлять моральные качества: доброту, сочувствие, желание порадовать близкого человека	Наблюдение (очно и дистанционно)
4.2.	Сказка «Как мишка с лесом подружился»	Очно и дистанционно	1		1	Дружеская атмосфера взаимопомощи	Наблюдение (очно и дистанционно)
4.3.	Тренинги на развитие межличностных отношений в коллективе	Очно	3		3	Дружеская атмосфера взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения	Выполнение упражнений (очно и дистанционно)
4.4.	Составление плана собственных действий по улучшению взаимоотношений с одноклассниками	Очно и дистанционно	2		2	Понимание значимости другого человека и его интересов	Самопрезентация (очно и дистанционно)
Раздел 5. Как я общаюсь (3 час)							
5.1.	Составление автопортрета «Как я общаюсь»	Очно и дистанционно	3		3	Умение проявлять моральные качества: доброту, сочувствие, желание порадовать близкого	Самопрезентация (очно и дистанционно)
	Итого:		34	4	30		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
программы курса внеурочной деятельности «Познай себя»
для обучающихся 4-х классов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Форма обучения	Всего часов	В том числе		Планируемый результат	Форма контроля
				Теория	Практика		
Раздел 1. Человек как общественное существо (6 часов)							
1.1.	Человек как общественное существо	Очно и дистанционно	2	1	1	Формирование представлений о личности	Наблюдение (очно и дистанционно)
1.2.	Диспут «Хорошо ли быть Робинзоном?»	Очно	2		2	Создание дружеской атмосферы взаимопомощи	Выполнение упражнений (очно и дистанционно)
1.3.	Игра-вертушка «Я в обществе»	Очно	2		2	Понимание значимости другого человека и его интересов	Наблюдение (очно и дистанционно)
Раздел 2. Человек и его здоровье (10 часов)							
2.1.	Понятие о здоровом образе жизни	Очно и дистанционно	1	1		Знание компонентов здоровья	Наблюдение (очно и дистанционно)
2.2.	Коварные враги здоровья	Очно и дистанционно	1		1	Умение приемлемым способом избавления от вредных привычек	Выполнение упражнений (очно и дистанционно)
2.3.	Деловая игра «ЗОЖ»	Очно	2		2	Осознание ценности здоровья	Выполнение упражнений (очно и дистанционно)
2.4.	Встреча с работниками медицины, спортсменами	Очно	2		2	Осознание ценности здоровья, вреда от плохих привычек и зависимостей	Наблюдение (очно и дистанционно)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Форма обучения	Всего часов	В том числе		Планируемый результат	Форма контроля
				Теория	Практика		
2.5.	Разработка сценария акции «Мы за здоровый образ жизни»	Очно и дистанционно	2	1	1	Осознание ценности здоровья	Выполнение упражнений (очно и дистанционно)
2.6.	Проведение акции «Мы за здоровый образ жизни»	Очно и дистанционно	2		2	Совершенствование сильных сторон личности	Самопрезентация (очно и дистанционно)
Раздел 3. Гаджеты в нашей жизни (8 часов)							
3.1.	Польза и вред современных компьютерных технологий	Очно и дистанционно	1	0,5	0,5	Знакомство с современными технологиями	Наблюдение (очно и дистанционно)
3.2.	Как справиться с игровой и интернет – зависимостью?	Очно и дистанционно	1	0,5	0,5	Совершенствование сильных сторон личности	Выполнение упражнений (очно и дистанционно)
3.3.	Игра «Найди альтернативу»	Очно	2		2	Исследование мотивационной сферы	Наблюдение (очно и дистанционно)
3.4.	Сказка «О потерянном времени на новый лад»	Очно	2		2	Умение принимать правильные решения в различных жизненных ситуациях	Выполнение упражнений (очно и дистанционно)
3.5.	Составление презентации сказки о ценности реальной жизни	Очно и дистанционно	2		2	Осознание способностей, сильных сторон личности	Самопрезентация (очно и дистанционно)
Раздел 4. Мои права и обязанности (8 часов)							
4.1.	Понятие о правах и обязанностях гражданина России	Очно и дистанционно	2	2		Знакомство с правами и обязанностями гражданина России	Наблюдение (очно и дистанционно)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Форма обучения	Всего часов	В том числе		Планируемый результат	Форма контроля
				Теория	Практика		
4.2.	Права и обязанности в семье	Очно и дистанционно	1	1		Знакомство с правами и обязанностями в семье	Выполнение упражнений (очно и дистанционно)
4.3.	Диспут «Почему сначала обязанности, потом права?»	Очно и дистанционно	1		1	Формирование понимания значимости	Наблюдение (очно и дистанционно)
4.4.	Деловая игра встреча с представителями администрации села, школы, правоохранительных органов	Очно	2		2	Ознакомление с моральными правилами поведения	Выполнение упражнений (очно и дистанционно)
4.5.	Составление «Кодекса чести жителям села Георгиевка»	Очно и дистанционно	2		2	Совершенствование сильных сторон личности	Самопрезентация (очно и дистанционно)
Раздел 5. Я – гражданин России (2 час)							
5.1.	Я – гражданин России	Очно и дистанционно	2		2	Умение принимать правильные решения в различных жизненных ситуациях	Самопрезентация (очно и дистанционно)
	Итого:		34	7	27		

Список используемой литературы

1. Алябьева Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста: Методическое пособие в помощь воспитателям и психологам дошкольных учреждений. – М.: ТЦ Сфера, 2003
2. Вайнер М.Э. Профилактика, диагностика и коррекция недостатков эмоционального развития младших школьников. Учебно-методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006
3. Жучкова Г.Н. Нравственные беседы с детьми младшего школьного возраста. Занятия с элементами психогимнастики. Практическое пособие для психологов, воспитателей, педагогов. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2002
4. Князева Т.Н. «Я учусь учиться. Психологический курс развивающих занятий для младших школьников», М.:АРКТИ, 2004г.
5. Костылева О.Г. «Учись быть вежливым: 1 класс», М.: Чистые пруды, 2006г.
6. Кострюкова Е.А. «Нравственное образование в начальной школе: Уроки азбуки нравственности», М.: Чистые пруды, 2010г.
7. Хухлаева О. В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе», Москва, 2011г.
8. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990