

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Кировское областное государственное общеобразовательное автономное учреждение «Вятская гуманитарная гимназия с углубленным изучением английского языка»**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор гимназии**

---

Вологжанина В. В.  
Приказ № 207-04 от  
«27» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса внеурочной деятельности «Познаю себя»**

для обучающихся 1-4 классов

**Киров 2024**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ВЯТСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ ГИМНАЗИЯ С  
УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА",** Вологжанина  
Валерия Владимировна, Директор гимназии

**22.10.24** 17:32  
(MSK)

Сертификат 18E1DDD07A8141A407968B494A7DD012

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Познаю себя» разработана на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 № 286 (далее – ФГОС НОО), Федеральной образовательной программы начального общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Внеурочная деятельность в Вятской гуманитарной гимназии осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания: создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования системы ценностей, создание условий для развития и социализации каждого учащегося в свободное от учебы время.

Внеурочная деятельность направлена на достижение воспитательных результатов:

- приобретение учащимися социального опыта;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- приобретение школьниками опыта самостоятельного общественного действия.

Целевым приоритетом воспитательной работы Вятской гуманитарной гимназии является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. В рамках учебного курса внеурочной деятельности «Познаю себя» достижение поставленной цели воспитания реализуется посредством создания условий для формирования системы ценностей, положительного отношения к базовым общественным ценностям, приобретение учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта, опыта самостоятельного общественного действия.

Реализация внеурочной деятельности в гимназии осуществляется в рамках системно-деятельностного подхода и основывается на следующих принципах организации:

1. Соответствие возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.
2. Преимущество с образовательными технологиями, реализуемыми в урочной учебной деятельности.
3. Опора на ценности воспитательной системы гимназии.
4. Свободный выбор на основе личных интересов и склонностей ребенка.

Учебный курс внеурочной деятельности «Познаю себя» предполагает

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ВЯТСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ ГИМНАЗИЯ С  
УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА", Вологжанина  
Валерия Владимировна, Директор гимназии

22.10.24 17:32  
(MSK)

Сертификат 18E1DDD07A8141A407968B494A7DD012

проведение занятий для обучающихся 1-4 классов, направленных на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов. Курс составлен на основе авторской программы Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе».

## **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОЗНАЮ СЕБЯ» В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Общее число часов, отведённых на изучение учебного курса внеурочной деятельности «Познаю себя»:

1 класс – 17 часов (0,5 часа в неделю)

2 класс – 34 часа (1 час в неделю)

3-4 классы – 17 часов (0,5 часа в неделю, по полугодиям).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Я – школьник.** Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Мой класс. Трудности первоклассника. Мои успехи в школе. Моя «учебная сила».

**Мои чувства.** Мир эмоций. Как справиться со своими эмоциями. Жесты. Мимика.

**Какой Я.** Качества человека. Как правильно оценить себя. Моё «Я».

### **Я и школа**

Осознание учащимися важности правильной подготовки домашних заданий. Отработка навыков приготовления устных и письменных домашних заданий. Обучение учеников основным приемам подготовки к написанию сочинения.

**Я третьеклассник.** Осознание себя третьеклассником. Осознание своих изменений при переходе из класса в класс.

**Я и моя школа.** Осознание себя в школе. Идеальная школа. Школа, в которой я бы хотел учиться.

### **Я и мои цели**

**Мой режим.** Построение и анализ режима дня. Постановка целей на день.

**Мои мечты.** Актуализация представления о своем будущем, о своих жизненных целях. Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации выбора. Карта моих желаний.

**Мои достижения.** Развитие представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей. Формирование убеждения, что преуспевание в учебе и других делах зависит, прежде всего, от труда и упорства. Повышение уверенности в своих силах, повышение самооценки участников.

### **Я и мои чувства**

**Страхи и страшилки.** Анализ психологической природы страха. Как преодолеть страх. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги). Обучение детей умению распознавать свои школьные страхи, помощь в нахождении способов их преодоления. Снижение школьной тревожности.

**Мой гнев, злость, агрессия.** Возможность несоответствия испытываемых отрицательных эмоций впечатлению, которое они могут производить на окружающих. Опасность гневных, агрессивных реакций и необходимость умения контролировать себя. Элементы самоконтроля внешнего проявления эмоций. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.

**Обида. Как простить обиду?** Создание условий для осознания психологической природы обиды. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личностному опыту. Обучение способам разрядки обиды. Формирование

умения адекватно воспринимать обидные замечания.

### **Я и познание**

*Как мы думаем.* Знакомство учащихся с психологическим понятием «мышление». Знакомство с основными операциями мышления: классификация, сравнение, обобщение, синтез, анализ, абстрагирование, понятие. Уроки-практикумы по развитию основных операций мышления у учащихся.

*Мое внимание.* Актуализация знаний о внимании. Качества внимания: концентрация, объем, переключение, распределение, устойчивость. Самодиагностика внимания. Тренинговые упражнения для развития внимания.

*Мое воображение.* Расширение представления учащихся о психологическом понятии «воображение». Актуализация знаний учащихся о воображении. Виды воображения: пассивное, воссоздающее, творческое. Упражнения для развития воображения. Воображение – основа творчества.

### **Я в общении**

*Учимся договариваться.* Основы неконфликтного поведения, доступного для ученика, умение строить диалог, договариваться, строить правильно речь для понимания.

*Мир общения.* Понятие «общение». Значение общения для человека. Средства общения (язык, интонация, мимика, жесты, поза, взгляд). Барьеры в общении. Значение соблюдения принятых правил общения.

*Сотрудничество.* Умение работать в паре, в небольшом коллективе. Умение распределять роли, обязанности. Принятие решения, умение принимать чужую точку зрения.

### **Я и они**

*Я и моя семья.* Развитие представления участников о роли близких в жизни человека. Формирование убеждения в том, что близкие могут быть опорой в жизни. Помощь в осмыслении своих возможностей по оказанию поддержки близким людям. Анализ прав и обязанностей различных членов семьи. («Мои права», «Права моих родителей»). Формирование представлений о партнерстве в отношениях родителей и детей.

### **Правила общения со мной.**

*Я глазами других.* Как меня воспринимают другие. Каким человеком меня видят. Умение принимать себя, принимать свои положительные и отрицательные стороны

### **Я личность**

*Образ нашего «Я».* Расширение и углубление знаний учащихся о себе. Знакомство учащихся с понятием образ «Я». Образ «Я» – совокупность представлений о себе, о своих внешних и внутренних качествах.

*Самооценка личности.* Понятие «самооценка». Завышенная самооценка, адекватная самооценка, низкая самооценка. Формирование представлений учащихся о роли самооценки в становлении «Я-концепции» (образа «Я»). Рекомендации по наблюдению за собой и оценки себя.

Формирование у детей адекватной самооценки и позитивного отношения к

себе. Развитие навыков рефлексии личностных качеств.

***Мой темперамент и характер.*** Темперамент – особенности нервной системы человека. Особенность мозга в обработке информации: подвижность, сила, уравновешенность нервных процессов. Виды темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Основные характеристики темпераментов, положительные и отрицательные стороны. Диагностика темперамента учащихся. Характер – совокупность индивидуальных качеств (черт) человека. Основные черты характера: настойчивость, решительность, чуткость, смелость, вежливость и др. Связь характера с темпераментом человека. Воля и самостоятельность как черта характера.

### **Я управляю собой**

***Что такое уверенность в себе?*** Обращение к опыту неуверенного поведения и определение его психологических причин. Формирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением. Формирование правил уверенного поведения и тренировка навыка их соблюдения. Выявление признаков неуверенного и самоуверенного поведения. Тренировка навыков уверенного выступления на модели игровой ситуации.

***Что поможет мне учиться?*** Осознание правил работы на уроке. Формирование учебных навыков. Осознание качеств, необходимых хорошему ученику. Повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков.

***Сила воли.*** Что такое сила воли. Как правильно распределять свои возможности, силы. Как научиться себя контролировать.

### **Диагностика**

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных и метапредметных образовательных результатов.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений;
- освоение опыта человеческих взаимоотношений, признаки индивидуальности каждого человека, проявление сопереживания, уважения, любви, доброжелательности и других моральных качеств к родным, близким и чужим людям, независимо от их национальности, социального статуса, вероисповедания;

- выражение своего видения мира, индивидуальной позиции посредством накопления и систематизации впечатлений, разнообразных по эмоциональной окраске;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям
- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Познавательные** универсальные учебные действия:

*Базовые логические действия:*

- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи.

*Базовые исследовательские действия:*

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных учителем вопросов;
- формулировать с помощью учителя цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть — целое, причина — следствие);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

*Работа с информацией:*

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного учителем способа её проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (учителей, родителей (законных представителей) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

**Коммуникативные** универсальные учебные действия:

*Общение:*

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать своё мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления.

*Совместная деятельность:*

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

**Регулятивные** универсальные учебные действия:

*Самоорганизация:*

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;

*Самоконтроль:*

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Я – школьник 8 часов				
1	Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Мой класс. Трудности первоклассника. Мои успехи в школе. Моя «учебная сила»	8	Психологический тренинг, ролевые, психогимнастические, дискуссионные, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные игры	
Раздел 2. Мои чувства 4 часа				
2	Мир эмоций. Как справиться со своими эмоциями. Жесты. Мимика	4	Психологический тренинг, ролевые, психогимнастические, дискуссионные, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные игры	
Раздел 3. Какой Я 5 часов				
3	Качества человека. Как правильно оценить себя. Моё «Я»	5	Психологический тренинг, ролевые, психогимнастические, дискуссионные, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные игры	
	ИТОГО:	17		

### 2 КЛАСС

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ВЯТСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ ГИМНАЗИЯ С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА", Вологжанина Валерия Владимировна, Директор гимназии

22.10.24 17:32 (MSK)

Сертификат 18E1DDD07A8141A407968B494A7DD012

				ресурсы
<b>Раздел 1. Я и школа 4 часа</b>				
1	Введение в предмет. Понятие интуитивных, возможностей своего «я»	4	Игра «Я всё умею, всё могу» (выявление своих возможностей (темп, внимание, определение способа действий)). Игра-тренинг «Инопланетянин» (умения сравнивать и анализировать). Игра-тренинг «Моя школа». Игра-дискуссия «Школа будущего»	
<b>Раздел 2. Я и мои цели 4 часа</b>				
2	Что такое внимание? Что такое внимательность? Значение внимания и внимательности в жизни человека, влияние на успехи в учебе. Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди игрушку», «Что это?», «Что появилось?», «Найди отличия», «Что потерялось?». Упражнения на внимание. Упражнения «от простого к сложному». Анализ произведения «Цветик-семицветик»	4	Игра-тренинг «Моё внимание». Игра-тренинг: «Я учусь у ошибки». Игра-тренинг «Карта моих желаний». Игра-дискуссия «Планирование»	
<b>Раздел 3. Я и мои чувства 4 часа</b>				
3	Что такое эмоции? Как связано поведение и эмоции? Какие бывают эмоции? Упражнения в эмоциональном реагировании (дикие и домашние животные). Назови животных, изобрази их. Упражнение в сознательном управлении своими эмоциями. Работа с плакатами «Как я справляюсь?» Задание «Рассмотри картинки и скажи, что на этих картинках изображено неправильно» Как управлять своими эмоциями? (правила) Всегда ли у вас бывает хорошее настроение?	4	Игра-тренинг «Мои эмоции». Игра-тренинг «Мое настроение»	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ВЯТСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ ГИМНАЗИЯ С  
УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА", Воложанина  
Валерия Владимировна, Директор гимназии

22.10.24 17:32  
(MSK)

Сертификат 18E1DDBD7A8141A467966B494A7DD012

	Рассматривание фотографий, чем они отличаются? Почему бывает так грустно? Если тебе грустно, плохо, как ты себя ведешь? Если у твоего друга, плохое настроение, как ты это заметишь? Каким бывает лицо у этого человека? Как ты можешь поднять настроение?			
Раздел 4. Я и познание 4 часа				
4	Как научиться понимать? Упражнения «Интеллектика»	4	Игра-тренинг «Что? Где? Когда?». Игра-тренинг «Познайка»	
Раздел 5. Я в общении 4 часа				
5	Какие жесты не положены в обществе воспитанных людей? Инсценировка и анализ сказки Л. Мурра «Крошка Енот и тот, кто сидит в пруду». Инсценировка и анализ стихотворения Михалкова «Два барана»	4	Игра «Актер». Игра-тренинг, направленная на формирование вербального общения. Игра-тренинг, направленная на формирование невербального общения	
Раздел 6. Я и они 4 часа				
6	Определение понятия общения. Для чего нужно общение? Этапы умения хорошо слушать: услышать, понять и повторить. Признаки плохого умения слушать. Изображение (невербально), как слушаешь: приятеля, учителя. Упражнения «Телефон», «Повтори», «Инопланетянин», «Интервью», «Сидя, стоя» (на выбор), сказка - притча «Голова и хвост змеи». Волшебная палочка – это речь	4	Игра-тренинг «Я глазами других, правила общения со мной»	
Раздел 7. Я личность 4 часа				
7	Упражнения «Я умею... я могу... я знаю». Сочинение сказки о себе. Упражнение «Мир моих возможностей». Рисунок «Сад моей души», обсуждение	4	Игра-тренинг «Кто Я?» Игра-тренинг «Мой мир»	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ВЯТСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ ГИМНАЗИЯ С  
УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА", Воложанина  
Валерия Владимировна, Директор гимназии

22.10.24 17:32  
(MSK)

Сертификат 18E1DD07A8141A467966B494A7DD012



	Дружба. Анализ рассказов о дружбе		Игра-дискуссия «Мой друг». Игра-тренинг «Моё мнение - твоё мнение. Мы разные»	
Раздел 6. Я и они 2 часа				
6	Правила общения. Упражнения «Ситуации». Упражнения «Мои обязанности»	2	Игра-тренинг «В мире общения». Игра-дискуссия «Принятие решения»	
Раздел 7. Я личность 2 часа				
7	Игры упражнения: «Пойми меня» Мои возможности. Как помочь себе учиться? Анализ рассказов. Мотивационные беседы	2	Игра-тренинг «Кто Я?» Игра-тренинг «Я отличаюсь от других»	
Раздел 8. Я управляю собой 2 часа				
8	Упражнения на внимание. Сила воли. Обсуждение сказки «Сила волюшки». Эмоции. Какие они? Как я справляюсь с эмоциями? Игры-рассуждения	2	Игра-тренинг «Я учусь у ошибки»	
Раздел 9. Диагностика 1 час				
9	Диагностические задания по пройденному материалу. Заполнение рефлексивных листов	1	Игра-дискуссия «Решение проблемных задач»	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Я и школа 2 часа				
1	Упражнения-обсуждения «Из школьной жизни. Как научиться всему? Мои возможности»	2	Игра-тренинг: «Волшебный напиток или как я общаюсь в школе». Игра-тренинг «Я в школе»	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
**КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ВЯТСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ ГИМНАЗИЯ С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА"**, Вологжанина Валерия Владимировна, Директор гимназии  
 22.10.24 17:37 (MSK) Сертификат: 18E1DDD07A8141A407968B494A7DD012

Раздел 2. Я и мои цели 2 часа				
2	Рисунок «Я в будущем». Обсуждение своих возможностей и ценностей. Упражнение «Цель»	2	Игра-тренинг «Ценность своего Я» Игра-тренинг «Я всё смогу» Рефлексивное обсуждение	
Раздел 3. Я и мои чувства 2 часа				
3	Задачки обсуждения «Как справиться...»	2	Игра-тренинг «Мир моих чувств». Игра-дискуссия «Кораблекрушение»	
Раздел 4. Я и познание 2 часа				
4	Упражнения «Интеллектика». Мотивационные беседы	2	Игра-тренинг «В мире познания». Игра-тренинг «Я хочу учиться»	
Раздел 5. Я в общении 2 часа				
5	Понятие «Общение» Виды общения. Влияние на общение. Совместная деятельность, деятельность в команде. Понятие конфликт. Как вести переговоры. Решение конфликтных задач	2	Командообразующий тренинг. Игра-тренинг «Пойми меня»	
Раздел 6. Я и они 2 часа				
6	Составление анкеты «Я глазами других». Составление социограммы. Решение проблемных задач	2	Игра-тренинг «Я и другие»	
Раздел 7. Я личность 2 часа				
7	Положительные черты характера, какие они? Отрицательные черты характера, какие они? Как помочь себе учиться? Определение «Мотив». Анализ рассказов. Мотивационные беседы	2	Игра-тренинг «Я-реальное, я-идеальное». Игра-дискуссия «Я личность»	
Раздел 8. Я управляю собой 2 часа				
8	Упражнения: «Мои возможности». Упражнения, направленные	2	Игра-тренинг «Как я справляюсь с трудностями»	

	формирование продуктивных способов эмоционального реагирования			
Раздел 9. Диагностика 1 час				
9	Диагностические задания по пройденному материалу. Заполнение рефлексивных листов	1	Игра-дискуссия «Решение проблемных задач»	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ВЯТСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ ГИМНАЗИЯ С  
УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА"**, Вологжанина  
Валерия Владимировна, Директор гимназии

22.10.24 17:32  
(MSK)

Сертификат 18E1DDD07A8141A407968B494A7DD012

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2008.

Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. Москва, «Сфера», 2001.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ВЯТСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ ГИМНАЗИЯ С  
УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА"**, Вологжанина  
Валерия Владимировна, Директор гимназии

22.10.24 17:32  
(MSK)

Сертификат 18E1DDD07A8141A407968B494A7DD012