

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Ленинская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов» Октябрьского района Курской области

«Рассмотрено»

Руководитель МО

_____/_____

Протокол № _____

от « » августа 2023г.

«Принято»

на заседании
педагогического
совета

Протокол от _____ 2023г.

№ 1

Председатель

_____ М.В. Семькина

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

_____/ Толстых Ю.Н

«Утверждаю»

Приказ

№ _____

Директор школы

_____ М.В. Семькина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
(«Познай себя»)

2022-2023 г.г.

Педагог-психолог: Москалева Виктория Владимировна, 1 квалификационная категория
Класс 1

п. Прямицыно, 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по психологии «Познай себя» основного общего образования разработана в соответствии:

- с Законом РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012г. №273 ФЗ;

Рабочая программа «Познай себя» для 1 класса разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (1-4). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2012г.

Данная программа является составной частью основной образовательной программы начального общего образования образовательного учреждения, разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся.

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.

Предлагаемая программа психологических занятий 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 курса психологических занятий: повышение психологической культуры школьников, 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.

Описание места предмета в учебном плане

Курс предназначен для обучающихся 1 класса. Срок реализации 1 год (1 час в неделю), всего 33 часа. Продолжительность занятия в 1 классе – 30 минут.

Планируемые результаты курса

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

Регулятивные УУД:

- организовывать свое рабочее место под руководством учителя
- 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
- определять план выполнения заданий внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме
- уметь справляться со страхами, обидами, гневом

Познавательные УУД:

- 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
- сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие
- группировать предметы, объекты на основе существенных признаков.

Коммуникативные УУД:

- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить
- 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
- уметь отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников

Основное содержание учебного курса

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с школьниками, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- 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:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы.

Раздел 1. Что изучает психология. (1 час)

Что изучает психология. Психология как наука о внутреннем мире человека. Зачем она нужна человеку?

Раздел 2. Уроки общения (10 часов)

Способы человеческого общения. Внимание и наблюдательность по отношению к окружающим людям. Отношение к окружающим людям, умение слушать собеседника. Эмоции. Виды эмоций и их проявление в поведении человека. Удивление, страх, отвращение, радость, горе, гнев. Настроение мое и окружающих. Живопись настроения. Поступки мои и окружающих. Индивидуальные особенности человека. Темперамент. Характер. Способности. «Волшебные слова», вежливое отношение к людям. Кто я в мире взрослых. Обязанности мои и окружающих людей. Умеем ли мы общаться

Раздел 3. Мышление (4 часа)

Что такое мышление. Образ. Образное мышление. Образное мышление со зрительными, слуховыми, осязательными образами. Абстрактное мышление. Восприятие величины, формы, цвета.

Раздел 4. Восприятие (10 часов)

Что такое восприятие. Как мы воспринимаем окружающий мир. Отличие восприятия от ощущений. Восприятие пространства: размер, направление, расстояние. Восприятие движения. Восприятие времени. Игры на развитие ощущений и восприятия. Иллюзии восприятия. Правила восприятия материала. Наблюдательность, игры на развитие наблюдательности.

Раздел 5. Память (8 часов).

Что такое память. Роль памяти в жизни человека и в учебе. Зрительная память. Оживление картины как прием запоминания. Слуховая память, слуховые представления при запоминании. Сравнение предмета с чем-либо знакомым как прием запоминания. Двигательная память. Ощущения движения при запоминании. Осязательная память. Тактильные представления при запоминании. Обонятельная и вкусовая память. Обонятельные и вкусовые представления при запоминании.

Тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество часов
Раздел 1. Что изучает психология. (1час)		
1	Что изучает психология. Психология как наука о внутреннем мире человека.	1
Раздел 2 .Уроки общения (10 часов)		
2	Способы человеческого общения.	1
3	Внимание и наблюдательность по отношению к окружающим людям.	1
4	Отношение к окружающим людям, умение слушать собеседника.	1
5	Эмоции. Виды эмоций и их проявление в поведении человека. Удивление, страх, отвращение, радость, горе, гнев.	1
6	Настроение мое и окружающих. Цветописьме настроения.	1
7	Поступки мои и окружающих.	1
8	Индивидуальные особенности человека. Темперамент. Характер. Способности.	1
9	«Волшебные слова», вежливое отношение к людям.	1
10	Кто я в мире взрослых. Обязанности мои и окружающих людей.	1
11	Умеем ли мы общаться (обобщение по теме «Уроки общения»)	1
Раздел 3. Мышление (4 часа)		
12	Что такое мышление	1
13	Образ. Образное мышление.	1
14	Образное мышление со зрительными, слуховыми, осязательными образами.	1
15	Абстрактное мышление	1
Раздел 4. Восприятие (10 часов)		
16	Что такое восприятие. Как мы воспринимаем окружающий мир. Отличие восприятия от ощущений.	1
17	Восприятие величины, формы, цвета	1
18	Восприятие пространства: размер, направление, расстояние.	1
19	Восприятие движения	1
20	Восприятие времени	1
21	Игры на развитие ощущений и восприятия	1
22	Иллюзии восприятия	1
23	Правила восприятия материала	1
24	Наблюдательность, игры на развитие наблюдательности	1
25	Обобщающее занятие по теме «Восприятие»	1
Раздел 5. Память (8 часов).		
26	Что такое память. Роль памяти в жизни человека и в учебе.	1
27	Зрительная память.	1

28	Слуховая память, слуховые представления при запоминании	1
29	Сравнение предмета с чем - либо знакомым как прием запоминания	1
30	Двигательная память. Ощущения движения при запоминании	1
31	Осязательная память. Тактильные представления при запоминании.	1
32	Обонятельная и вкусовая память. Обонятельные и вкусовые представления при запоминании	1
33	Обобщение по теме «Память»	1

Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
Что изучает психология. (1час)				
1	Что изучает психология. Психология как наука о внутреннем мире человека.			
Уроки общения (10 часов)				
2	Способы человеческого общения.			
3	Внимание и наблюдательность по отношению к окружающим людям.			
4	Отношение к окружающим людям, умение слушать собеседника.			
5	Эмоции. Виды эмоций и их проявление в поведении человека. Удивление страх, отвращение, радость, горе, гнев.			
6	Настроение мое и окружающих. Живопись настроения.			
7	Поступки мои и окружающих.			
8	Индивидуальные особенности человека. Темперамент. Характер. Способности.			
9	«Волшебные слова», вежливое отношение к людям.			
10	Кто я в мире взрослых. Обязанности мои и окружающих людей.			
11	Умеем ли мы общаться (обобщение по теме «Уроки общения»)			
Мышление (4 часа)				
12	Что такое мышление			
13	Образ. Образное мышление.			
14	Образное мышление со зрительными, слуховыми, осязательными образами.			
15	Абстрактное мышление			
Восприятие (10 часов)				
16	Что такое восприятие. Как мы воспринимаем окружающий мир. Отличие восприятия от ощущений.			
17	Восприятие величины, формы, цвета			
18	Восприятие пространства: размер, направление, расстояние.			
19	Восприятие движения			
20	Восприятие времени			
21	Игры на развитие ощущений и восприятия			
22	Иллюзии восприятия			
23	Правила восприятия материала			
24	Наблюдательность, игры на развитие наблюдательности			

25	Обобщающее занятие по теме «Восприятие»			
Память (8 часов).				
26	Что такое память. Роль памяти в жизни человека и в учебе.			
7	Зрительная память.			
28	Слуховая память, слуховые представления при запоминании			
29	Сравнение предмета с чем - либо знакомым как прием запоминания			
30	Двигательная память. Ощущения движения при запоминании			
31	Осязательная память. Тактильные представления при запоминании.			
32	Обонятельная и вкусовая память. Обонятельные и вкусовые представления при запоминании			
33	Обобщение по теме «Память»			

Список литературы

1. Беглова Т.В., Битянова М.Р., Теплицкая А.Г. Школьный старт. Педагогическая диагностика стартовой готовности к успешному обучению в начальной школе: Рабочая тетрадь для первоклассников/ Под редакцией М.Р. Битяновой. – Самара: Издательский дом «Федоров»: Издательство «Литература», 2011.
2. Князева Т.Н . Я учусь учиться. Психологический курс, развивающих занятий для младших школьников. — М.: АРКТИ, 2001.
3. Курс комплексного развития младшего школьника: программа, занятия, дидактические
4. Познай самого себя. Уроки практической психологии в начальной школе. Учебное пособие. Автор – составитель Строганова Л.В. – М.: Педагогическое общество России, 2005.
5. Погосова Н.М. Погружение в сказку. Коррекционно – развивающая программа для детей. – СПб.: Речь, 2006.
6. Преподавание психологии в школе. 3-11-й класс: Учеб.-метод. Пособие/под ред. И.В. Дубровиной. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2007.
7. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотерапевтические упражнения коррекционные программы. - М- Новая школа, 1995
8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в начальной школе(1 – 4). –М.: «Генезис», 2012.