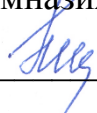



Комитет по образованию администрации г. Мурманска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска  
«Гимназия № 1»

<p>Принята на заседании научно-методического совета МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 1» Протокол № 3 от «25» мая 2023 г.</p>	<p>Утверждаю: Директор МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 1»  /Чистякова М.А./ Приказ от «01» сентября 2023 г. № 480</p> 
---	--

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**по психологии**

Группа развития

1 класс

Направление: социальное

Составитель: Сумина Н.Р.

Педагог-психолог

2023-2024 гг.

г. Мурманск

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность программы** обусловлена соответствием её содержания требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) и направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, 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: 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.

6. Формировать терпимость к мнению собеседника.

7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Программа составлена на 34 занятия, 1 час в неделю.

Место проведения занятий: Школа. Вторая половина учебного дня.

**Назначение программы.** Программа предназначена для обучающихся 1-х классов, адаптирующихся к школьной жизни.

### **Ценностные ориентиры содержания курса**

1. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества:

- доброжелательность, доверие и внимание к людям,
- готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважение к окружающим – умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.

2. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма:

- принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и стремление следовать им;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков;
- формирование чувства прекрасного и эстетических чувств.

3. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности.

4. Развитие самостоятельности, инициативы личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
- готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию;

- критичность к своим поступкам и умение адекватно их оценивать;
- готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты;
- целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
- готовность к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

**Форма организации внеурочной деятельности** - кружок.

**Формы проведения занятия**

- Групповые занятия под руководством педагога-психолога (обучение в сотрудничестве).

- Самостоятельная работа.
- Работа в парах.
- Коллективные обсуждения и дискуссии.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т. д.);
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группе;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

**Средства обучения** - это средства воспитания, выбор которых определяется содержанием, формой внеурочной деятельности:

- беседа с учащимися с целью выяснения их интереса, информированности по данному вопросу;

- упражнение;

- поручения детям подготовить сообщения (своеобразный метод рассказа);

- методы игры в различных вариантах;

- составление плана.

### **Общая характеристика курса:**

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.

**Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебными предметами.**

Курс психологии эффективно работает в связи с другими дисциплинами: чтение, математика, русский язык, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

Межпредметные связи могут выражаться:

в проведении совместных уроков по информационным технологиям (диагностика и обработка данных на компьютерах);

в подготовке исследовательских работ (работа с литературой, составление планов собственных исследований, анализ психологической литературы);

в включении в тематические планы уроков по безопасности жизнедеятельности, обществознания и др. предметов.

Тематическое планирование предусматривает организацию работы как со слабоуспевающими детьми, так и с одаренными.

### **Работа с одаренными детьми**

Постоянно стимулировать их познавательную активность.

Поощрять или организовывать знакомство с материалом, который обычно не включается в стандартный учебный план.

Формировать большую мыслительную гибкость в отношении используемых материалов, времени и ресурсов.

Предъявлять более высокие требования к самостоятельности и целеустремленности в решении задач.

Стремиться осуществлять учебный процесс в соответствии с познавательными потребностями, а не заранее установленной жесткой последовательности.

Работа с одаренными детьми предусматривает внутреннюю дифференциацию, использование лично-ориентированных методов обучения, тренинги, исследовательские и творческие задания. Во внеурочной деятельности предполагается привлечение ребят к участию в конкурсах, турнирах, интерактивных играх и т.д.

### **Работа со слабоуспевающими учениками**

При работе со слабоуспевающими учащимися предусмотрено использование следующих приемов, методов и форм работы:

Выявление слабоуспевающих через наблюдения, анализ психологической диагностики в начале учебного года.

Применение заданий различной степени трудности.

Работа в парах переменного состава, работа в группах, взаимообучение.

Использование экспресс-диагностик.

Индивидуальные задания с применением карточек-инструкций.

Карточки-задания на дом.

Индивидуальные и групповые консультации.

Использование межпредметных связей.

Самостоятельная работа. Индивидуальная домашняя работа.

Работа с учебной, дополнительной литературой.

Разработка мультимедийных презентаций, творческих проектов, рефератов.

Использование интерактивных занятий

### **Планируемая результативность курса**

Даная программа рассчитана на достижение первого **уровня результатов**: приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах,

об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности для развития творческих способностей обучающихся.

**Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

**Применительно к данной программе**

- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;
- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
- сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

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

**Регулятивные 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

**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

**Коммуникативные УУД:**

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.

**Средства** формирования УУД: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры), **метод творческого самовыражения** (литературное, художественное и др. виды творчества), **методы психической саморегуляции и тренировки психических функций** (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), когнитивные методы.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении младших школьников имеют исключительное значение.

**Предметные результаты:**

- **психологические умения** (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения),

- **навыки** (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),

- опыт творческой самодеятельности,

- овладение культурой психической деятельности,



- формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

**Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:**

- дружелюбное отношение к другим людям;
- познавательная, творческая, общественная активность;
- самостоятельность (в т.ч. в принятии решений);
- умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
- коммуникабельность;
- уважение к себе и другим;
- личная и взаимная ответственность;
- готовность действия в нестандартных ситуациях.

## Содержание программы курса

### Внеурочной деятельности

Содержание программы «Группа развития» 1 класс (34 ч., 1 ч. в неделю)

Раздел 1. Я теперь школьник (6 часов)

Раздел 2. Введение в мир психологии (6 часов)

Раздел 3. Психика и познание мира (6 часов)

Раздел 4. Темперамент и характер (8 часов)

Раздел 5. Я и мои эмоции (8 часов).

### Тематический план

№	Название занятия	Количество часов
Раздел 1. Я теперь школьник		
1.	Знакомство	1
2.	Знакомство продолжается	1
3.	Я теперь школьник	1
4-5.	Что значит быть школьником?	2
6.	Знакомство с Пси-Магом	1
Раздел 2. Введение в мир психологии		
7.	Королевство Внутреннего Мира	1
8.	Сказка о волшебных зеркалах-1	1
9.	Сказка о волшебных зеркалах-2	1
10.	Что я знаю о себе?	1
11.	Что я знаю о себе и о других?	1
12.	Я – это кто?	1
Раздел 3. Психика и познание мира		
13.	Мои ощущения	1
14.	Мое восприятие мира	1
15.	Мое внимание	1
16.	Как быть внимательным?	1
17.	Развиваем внимание	1
18.	Я умею быть внимательным	1
Раздел 4. Темперамент и характер		
19.	Что такое темперамент?	1
20.	Типы темперамента	1
21.	Разные люди – разные типы темперамента	1
22.	Разные люди – разные характеры	1
23.	Какой у меня характер?	1
24.	Какой характер у других?	1
25-26.	Мой характер: оценим преимущества и недостатки	2
Раздел 5. Я и мои эмоции		
27-28.	Что такое эмоции?	2
29-30.	Какие бывают эмоции?	2
31-32.	Конкурс чувствоведов	2
33.	Что я знаю о своих эмоциях?	1
34.	Королевство Внутреннего Мира	1

## **Формы оценки результатов внеурочной деятельности**

На начальном этапе обучения закладывается интерес к психологическим знаниям, достижения учащихся очень подвижны и индивидуальны.

Контроль на данном этапе проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.

### **Методические пособия для педагога**

Аудио-, видеозаписи.

Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.

Набор открыток сюжетного содержания.

Набор таблиц для изучения видов и свойств внимания.

Набор тематических таблиц.

Набор фотографий видов природы, портретов людей.

Психологические тесты.

Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.