

06.04

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗАОЗЕРНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол №4
от «14» августа 2021г.
Руководитель  А.В.Шостак

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 И.В.Тагирова
«15» августа 2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учитель	Иевлева Наталья Владимировна
Учебный год	2021 – 2022
Класс	2-Б
Название учебного курса	«Познай себя»
Количество часов	34
Количество часов в неделю	1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России, на основе программы «Тропинка к своему Я» (уроки психологии в начальной школе), автор – Хухлаева О.В.

На освоение курса во 2-Б классе отводится 34 часа в год (1 час в неделю) согласно Учебному плану МБОУ «ЗСШ», утвержденному приказом директора школы от 30.08.2021 г. № 01-16/212.

Цель – помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в школьной жизни.

Задачи:

1. Формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки.
2. Снижение уровня школьной тревожности.
3. Создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых требований.
4. Формирование психологической готовности к обучению, работа над личностными, регулятивными и коммуникативными УУД.
5. Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и взрослыми.
6. Формирование социально приемлемых форм поведения в обществе.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты.

- становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях,
- умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни,
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- формирование самооценки - осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- учиться реагировать 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

Познавательные УУД:

- 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

Коммуникативные УУД:

- 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

Формы работы.

Тренинги.

Беседы и дискуссии.

Игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, с куклами и игрушками).

Релаксационные упражнения.

Психогимнастические этюды и элементы.

Работа с книгой.

Работа с притчами.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Я-Фантазер.

1. Мы рады встрече

Беседа, тренинговое упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Эмоциональное приветствие друг друга. Игры «Вспомним чувства, Чувства - воспоминания».

Рисунок «Радости».

2. Понимаем чувства другого. Беседа, тренинговое упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые). Беседа о понятиях чуткость, внимательность, безразличие и т.д. Игры «Я тебя понимаю, Общая радость». Творческое задание «Сочини рассказ». Слушание, обсуждение, участие в игровых упражнениях, выполнение творческого задания «Сочинение рассказа».

Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека. Развитие способности эмоционально откликаться на чувства другого.

3. Понимаем чувства другого (продолжение).

Беседа, тренинговое упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Продолжение беседы о разнообразии чувств и способности их понимать. Игры (передай без слов).

Слушание, обсуждение, участие в игровых упражнениях, выполнение творческого задания «Сочинение рассказа».

Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека. Развитие способности эмоционально откликаться на чувства другого.

4. Я умею слушать других.

Беседа, тренинговое упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Игра «Я умею справляться с трудностями». Беседа «Что значит слушать другого?» Творческое задание «Договоритесь и нарисуйте».

Слушание, обсуждение, участие в игровых упражнениях, выполнение творческого задания «Сочинение рассказа».

Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека. Развитие способности эмоционально откликаться на чувства другого.

5. Мы испытываем разные чувства.

Беседа, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой.

Направление работы учащихся на самопознание. Сочини рассказ из предложенных 4 – х чувств. Работа со сказкой «Сказка о мальчике, который боялся темноты».

Слушание, анализ, сочинение рассказа, фантазирование, участие в игровых ситуациях.

Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека. Развитие способности эмоционально откликаться на чувства другого.

6. Разнообразие чувств.

Беседа, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой. Направление работы учащихся на самопознание. Сочини рассказ из предложенных 4 – х чувств. Работа со сказкой «Страхи».

Слушание, анализ, сочинение рассказа, фантазирование, участие в игровых ситуациях. Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека. Развитие способности эмоционально откликаться на чувства другого.

Раздел 2. «Чем люди отличаются друг от друга?»

1. Люди отличаются друг от друга своими качествами.

Беседа, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой.

Беседа на тему «Люди отличаются друг от друга своими качествами». Игры «Качества», «В чем твоя сила?», «Сердце класса». Работа со сказкой «Пятерка и доброе сердце». Слушание, обсуждение темы урока, высказывание своего мнения, участие в игровых ситуациях, работа со сказкой «Пятерка и доброе сердце».

Расширение представлений детей о понятии «Качества людей». Углубленное осознание своих качеств и особенностей.

2. Разнообразие качеств людей.

Беседа, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Закрепление познаний о человеческих качествах. Игры «Прояви себя в ситуации...», «В чем твоя сила?».

Слушание, обсуждение темы урока, высказывание своего мнения, участие в игровых ситуациях.

Расширение представлений детей о понятии «Качества людей». Углубленное осознание своих качеств и особенностей.

3. Хорошие качества людей

Беседа, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой.

Обсуждение темы «Хорошие качества людей. Назовите их».

Игра «Пять хороших качеств», «Качество в подарок». Работа со сказкой «Я не такой, как все». Рисунок по теме.

Анализ услышанного, ответы на вопросы, участие в игровых ситуациях, работа со сказкой «Я не такой, как все». Рисунок по теме.

Развитие желания исследовать и развивать свои качества и способности. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

4. Самое важное хорошее качество.

Самое важное хорошее качество.

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой. Акцентировать внимание детей на самых важных качествах человека. Игры «Кто любит людей», «Поделится любовью». Работа со сказкой «Хвостатик». Анализ услышанного, ответы на вопросы, участие в игровых ситуациях, работа со сказкой «Хвостатик». Рисунок по теме. Развитие желания исследовать и развивать свои качества и способности. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

5. Кто такой сердечный человек.

Беседа, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Раскрытие понятия «сердечный человек», «мягкое сердце». Игры «Отгадай качество», «Мягкое сердце».

Размышление, рассуждение детей на тему урока. Подбор синонимов к предлагаемым понятиям. Участие в игровых ситуациях.

Развитие способности находить положительные качества во всех людях, дружелюбного отношения др. к др.

6. Кто такой доброжелательный человек

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые)

Раскрытие понятия «доброжелательный человек». Игры «Поделится любовью», «Волшебные слова». Работа со сказкой «Маленький котенок». Рисуночная терапия.

Обсуждение, анализ, участие в игровых ситуациях, работа со сказкой.

Расширение представлений о положительных качествах людей. Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека

7. Трудно ли быть доброжелательным человеком.

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой. Разъяснение понятия «доброжелательный человек».

Игры «Какое слово не подходит», «Я бы хотел стать более...».

Работа со сказкой «Часы». Обсуждение, высказывание своей позиции, работа со сказкой, рисование на тему «Доброжелательный человек, он какой?»

Расширение представлений о положительных качествах людей.

Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.

8. «Я желаю добра ребятам в классе»

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой. Беседа на тему «доброта». В чем она проявляется. Игры «Аналогии», «Я желаю добра». Работа со сказкой «О подзорной трубе».

Обсуждение темы, рассказ о своих добрых поступках, есть ли они. Анализ своей деятельности и поведения. Работа со сказкой, ответы на вопросы.

Формирование доброжелательного психологического климата в классном коллективе.

9. Очищаем свое сердце.

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой.

Расшифровка понятия «очищаем свое сердце». Игры «Чистое сердце», «Аналогии». Работа со сказкой «Сказка про гусеничку».

Рассказ о том, как дети понимают обсуждаемую тему. Ответы на вопросы, участие в игровых ситуациях, рисунок на тему «Чистое сердце».

Расширение представлений детей о понятии «Качества людей». Углубленное осознание своих качеств и особенностей.

10. Какие качества нам нравятся друг в друге.

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой.

Беседа о том, что можно в каждом человеке увидеть большое количество хороших качеств. Что необходимо эти качества развивать в себе. Игра «Угадайка», «Снежная королева». Работа со сказкой «Кузя». Анализ, обсуждение. Составление рассказа на тему «Как я помог человеку добрым словом». Участие в игровых ситуациях, общение в парах.

Акцентировать внимание детей на том, что прежде всего в человеке необходимо искать добрые качества. Формирование доброжелательного отношения друг к другу.

11. Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Беседа на тему «Какими качествами мы похожи и чем отличаемся». Игры «Психологические разгадки», «Мы похожи – мы отличаемся».

Обсуждение темы, рассуждение, высказывание собственного мнения, участие в игровых ситуациях, анализ себя и своих действий.

Развитие способности находить положительные качества во всех людях, дружелюбного отношения др. к др.

12. Люди отличаются друг от друга своими качествами.

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Беседа на тему «Какими качествами мы похожи и чем отличаемся». Игры «Психологические разгадки», «Джунгли». Работа со сказкой «Цветок по имени Незабудка». Обсуждение темы, рассуждение, высказывание собственного мнения, участие в игровых ситуациях, анализ себя и своих действий. Развитие способности находить положительные качества во всех людях

13. В каждом человеке есть светлые и темные качества.

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой.

Обсуждение темы «В каждом человеке есть светлые и темные качества». Игры «Темные и светлые мешочки», «Неоконченные предложения». Работа со сказкой «Перчатка».

Дети завершают незаконченные предложения, отгадывают загадки, участвуют в игровых ситуациях. Работают со сказкой, анализируют.

Развитие способности находить положительные качества во всех людях

14. Есть ли в вашем характере отрицательные качества?

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Беседа на тему «Есть ли в вашем характере отрицательные качества?». Игры «Темные и светлые мешочки», «Неоконченные предложения». Дети завершают незаконченные предложения, отгадывают загадки, участвуют в игровых ситуациях. Работают со сказкой, анализируют. Развитие способности находить положительные качества во всех людях, самокритичности, умения признавать свои негативные стороны

Раздел 3. «Какой Я – Какой Ты?»

1. Какой Я?

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Беседа о понятии «Внутренний мир человека». Игра «Психологическая разгадка». Работа со сказкой «Сказка про дружбу». Рисуночная терапия.

Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства. Рисуют, сравнивают и обсуждают. Фантазируют, сочиняют веселые сказки. Определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их. Развитие способности находить положительные качества во всех людях.

2. Кто Я?

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой.

Беседа о понятии «Внутренний мир человека». Игра «Психологическая разгадка». Работа со сказкой «Сказка про взаимопонимание». Рисуночная терапия.

Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства.

Рисуют, сравнивают и обсуждают.

Фантазируют, сочиняют веселые сказки.

Определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их.

Развитие способности находить положительные качества во всех людях.

3. Какой Ты?

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой.

Беседа на тему «Каким я вижу другого человека». Игра «Психологическая разгадка», «Заяц - Хвастак». Рисуночная терапия.

Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства.

Рисуют, сравнивают и обсуждают.

Фантазируют, сочиняют веселые сказки.

Определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их,

понимать и контролировать свои эмоциональные состояния.

4. Какой ты? (продолжение).

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Беседа на тему «Какими я воспринимаю других людей?», «Чем они отличаются от меня?». Работа со сказкой «Про ежика». «Психологические загадки».

Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства.

Рисуют, сравнивают и обсуждают. Фантазируют, сочиняют веселые сказки.

Определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их,

понимать и контролировать свои эмоциональные состояния.

5. Трудности второклассника в школе, дома.

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Беседа на тему «Жизненные трудности школьника и как их преодолеть». Игра «Копилка трудностей», «Театр». Рисунок «Трудные ситуации Второклассника».

Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства.

Рисуют, сравнивают и обсуждают. Фантазируют, сочиняют веселые сказки.

Определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их.

Развитие способности находить положительные качества во всех людях

6. Трудности второклассника в школе на улице.

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Беседа на тему «Жизненные трудности школьника и как их преодолеть». Игра «Копилка трудностей», «Театр». Рисунок «Трудные ситуации Второклассника».

Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства.

Рисуют, сравнивают и обсуждают. Фантазируют, сочиняют веселые сказки.

Определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их.

Развитие способности находить положительные качества во всех людях

7. Как я справляюсь со своими трудностями?

Как я справляюсь со своими трудностями?

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые).

Беседа на тему «Как я справляюсь со своими трудностями?». Познакомить детей со способами снятия эмоционального напряжения. Упражнение «Мешочек крика», «Напиши и порви».

Рассуждают, анализируют, участвуют в релаксационных и психотерапевтических упражнениях,

определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие способности самоконтроля, самоанализа, повышение психологической компетентности.

8. Школьные трудности.

Беседа и дискуссия, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой.

Беседа на тему «Школьные трудности школьника и как их преодолеть». Игра «Бой быков», «Школа зверей». Работа со сказкой «В одном лесу жила – была...». Рисуночная терапия.

Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства.

Рисуют, сравнивают и обсуждают.

Фантазируют, сочиняют веселые сказки.

Определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их,

понимать и контролировать свои эмоциональные состояния.

9. Почему возникают школьные трудности?

Беседа, тренинговые упражнения, игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), работа с книгой.

Беседа «Почему возникают школьные трудности?» Игры «Бой подушками», «Бой быков». Рассуждают, анализируют, участвуют в релаксационных и психотерапевтических упражнениях, определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие способности самоконтроля, самоанализа, умения адекватно реагировать и справляться с возникающими трудностями.

10. Как справиться со школьными трудностями?

Беседа, релаксационные игры, подвижные, словесные, тренинговые упражнения.

Игры для снятия мышечного напряжения, релаксационные игры. Игра «10 секунд, чтобы успокоиться».

Рассуждают, анализируют, участвуют в релаксационных и психотерапевтических упражнениях, определяют и описывают различные чувства через игровые роли. Развитие способности самоконтроля, самоанализа, умения адекватно реагировать и справляться с возникающими трудностями.

11. Как справиться со школьными трудностями? (практикум)

Беседа, релаксационные игры, подвижные, словесные, тренинговые упражнения.

Обучение навыком самоконтроля, снятия эмоционального и психофизического напряжения.

Рассуждают, анализируют, участвуют в релаксационных и психотерапевтических упражнениях, определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие способности самоконтроля, самоанализа, умения адекватно реагировать и справляться с возникающими трудностями.

12. Домашние трудности.

Беседа, релаксационные игры, подвижные, словесные, тренинговые упражнения, работа с книгой.

Беседа на тему «Домашние трудности школьника и как их преодолеть». Игра «Изобрази ситуацию». Работай со сказкой «Про львенка Пашу». Рисуночная терапия. Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства.

Рисуют, сравнивают и обсуждают. Фантазируют, сочиняют веселые сказки.

Определяют и описывают различные чувства через игровые роли.

Развитие умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их, понимать и контролировать свои эмоциональные состояния.

13. Как я справляюсь с домашними трудностями?

Беседа, релаксационные игры, подвижные, словесные, тренинговые упражнения.

Беседа на тему «Как я справляюсь с домашними трудностями?» Игры «Выполни задание...», «Как это сделать?» Работа со сказкой «Про домашнюю работу». Обсуждают, анализируют, высказывают свое мнение, фантазируют, находят способы решения возникших проблем, участвуют в игровых ситуациях.

Развитие умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их, понимать и контролировать свои эмоциональные состояния

14.Итоговое занятие.

Беседа, релаксационные игры, подвижные, словесные, тренинговые упражнения.

Викторина «Умники и умницы».

Обобщение знаний и навыков, полученных детьми в течение года. Припоминание понравившихся упражнений, применение их в новых ситуациях.

Развитие навыков общения, эффективного взаимодействия между друг другом. Применения полученных навыков в жизненных ситуациях

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов
1	Раздел 1. Я – фантазер	6
2	Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга?	14
3	Раздел 3. Какой Я – Какой Ты?	14
	Итого	34