

06.04

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

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 4
от « 28» августа 2020г.
Руководитель _____ Т.И.Кудланова

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ И.В.Тагирова
«28» августа 2020г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____ Г.Н.Ляшкова
Приказ № 01-16/253
от «28» августа 2020г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учитель	Иевлева Наталья Владимировна
Учебный год	2020 – 2021
Класс	1-Б
Название учебного курса	«Познай себя»
Количество часов	33
Количество часов в неделю	1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Познай себя» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой(Уроки психологии в начальной школе).

На освоение курса в 1-А классе отводится 33 часа в год (1 час в неделю) согласно Учебному плану МБОУ «ЗСШ», утвержденному приказом директора школы от 28.08.2020 г. № 01-16/253.

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе 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 программы: 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.

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты

1. о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
2. правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;
3. правила общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.
4. анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели
5. налаживать контакт с людьми;
6. соблюдать правила игры и дисциплину;
7. правильно взаимодействовать с партнерами по команде
8. выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.
9. быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;
10. подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.
11. знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития

Метапредметные результаты

Регулятивные:

1. осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением,
2. извлекать необходимую информацию из текста,
3. определять и формулировать цель в совместной работе,
4. учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях,
5. осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит,
6. реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми,
7. планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого,
8. соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные:

1. планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей,
2. наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять,
3. обогатить представление о собственных возможностях и способностях,
4. учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения,
5. оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости,
6. учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта,
7. находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию,
8. адекватно воспринимать оценку учителя.

Коммуникативные:

1. ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии,
2. учиться контролировать свою речь и поступки,
3. учиться толерантному отношению к другому мнению,
4. учиться самостоятельно решать проблемы в общении,
5. осознавать необходимость признания и уважения прав других людей,
6. формулировать своё собственное мнение и позицию.

7. учиться грамотно, задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Предметные результаты

1. осознавать собственную полезность и ценность;
2. основные способы психологического взаимодействия между людьми;
3. приемы повышения собственной самооценки;
4. осознание своего места в мире и обществе;
5. работать в группе, в коллективе.
6. получать удовольствие от процесса познания
7. преодолевать возникающие в школе трудности
8. справляться с неудачами;
9. осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;
10. взаимодействовать с учителем, сверстниками
11. адекватно анализировать собственные проблемы;
12. полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения;
13. полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;
14. через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Главная особенность четвероклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру и интереса к общению со сверстниками. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности. Поэтому целый ряд занятий посвящен обсуждению вопросов взаимоотношений в классе.

Самое важное свойство этого возраста- особая открытость души. Дети не только легко и доверчиво впускают взрослых в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают их туда. Однако взрослые должны помнить, что это последний возрастной период, когда ребенок настолько открыт.

Особое место занимают занятия, связанные с обсуждением близкого и отдаленного будущего. Наблюдая за трудной жизнью родителей, подростки понимают, что постепенно выходят из детского возраста, и , это может порождать страх взросления. Поэтому дополнительными задачами этих занятия является снятие тревоги и побуждение к учебной активности.

Основная цель раздела – научить распознавать ребенка собственные и чужие эмоции, осознавать их значение и смысл.

Что такое эмоции? Какие бывают эмоции? Конкурс чувствоедов. Что я знаю о своих эмоциях? Королевство Внутреннего Мира.

«Я и школа» (2 ч.)

Здравствуй школа! Вот и стали мы учениками...

«Я и окружающие»(17 ч.)

Учимся работать в команде. О хорошем и плохом. Клуб «Выручайка». О дружбе. «Здравствуй!» Профессий много есть на свете. Учимся приходить на помощь. О рабочих руках и трудолюбии. Зайкина избушка. Учимся вежливости. Новогодняя сказка. Познакомьтесь: это Я! Сказка о солнечном зайчике. Учимся быть добрыми. Когда люди радуются. Я расту! Сказка о весёлой пчёлке. Как у зайчонка зуб болел. Приглашаем гостей.

«Я и семья»(1ч.)

Поезд везёт подарки мамам.

«Я и природа»(5 ч.)

Венок осени. Клуб любителей природы. В городе Лекарственных растений. Экскурсия по городу Лекарственных растений продолжается. Солнышко.

«Я и книга»(4 ч.)

В мире любимых сказок. Снегурочка. По страницам русской народной сказки «Лиса и Волк». К. И. Чуковский и его произведения «Краденое солнце».

«Я и животные»(1 ч.)

Нам нравится гулять по зоопарку...

«Я и здоровье»(3 ч.)

В царстве Мойдодыра. На пороге лета. На рыбалке.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов
1	Я и школа.	2ч
2	Я и окружающие.	17ч
3	Я и семья.	1ч
4	Я и природа.	5ч
5	Я и книга.	4ч
6	Я и животные.	1ч
7	Я и здоровье.	3ч
Итого		33 часа