



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 6» города Губкина Белгородской области
(МАОУ «Гимназия №6»)

Согласовано
Руководитель методического
объединения учителей
начальных классов
МАОУ «Гимназия №6»

 Чуличенко Н.Е.
Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

Согласовано
Заместитель директора
МАОУ «Гимназия №6»
города Губкина

 Тимошина О.А.
«30» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор
МАОУ «Гимназия №6»
города Губкина


Вольваков С.П.
Приказ №301
от «01» сентября 2023 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности «Психологический тренинг»
1 класс
(срок освоения программы 1 год)

Губкин

Пояснительная записка

За последние десятилетия в обществе произошли кардинальные изменения в представлении о целях образования и путях ее реализации. Целью образования становится общекультурное, личностное и познавательное развитие учащихся, обеспечивающее такую ключевую компетенцию, как умение учиться.

Важнейшей задачей современной системы образования является формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих школьникам умение учиться, способность к саморазвитию и самосовершенствованию. Все это достигается путем сознательного, активного присвоения учащимися социального опыта.

Программа «Психологический тренинг» призвана решать задачи психолого-педагогического сопровождения реализации Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в частности, задачу формирования коммуникативных и личностных универсальных учебных действий.

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы НОО.

Программа «Психологический тренинг» создана на основе авторской программы «Психологическая азбука» Аржакаевой Т.А., Вачкова В.И., Поповой А.Х. (Аржакаева Т.А., Вачков В.И., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий. – М.: Генезис, 2014). Направлена на обеспечение полноценного и гармоничного развития личности обучающегося, а также поддержание и укрепление психологического здоровья. Основным содержанием программы является формирование у детей умения познавать самих себя, раскрывать свою субъективную реальность.

Цель программы: развитие личности обучающегося, в частности, его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями психологической безопасности.

Задачи программы:

- Адаптация детей к школьным условиям;
- Обучение методам и приемам познания себя;
- Ориентация детей на развитие творческих способностей и воображения;
- Развитие мыслительных операций;
- Формирование навыков самоконтроля, самооценки, рефлексии;
- Обучение навыкам и умениям эффективного взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- Знакомство с правилами эффективного взаимодействия в общении и простейшими способами разрешения конфликтов;
- Развитие навыков сотрудничества при решении разнообразных проблем в процессе обучения;
- Обучение элементарным умениям эмоциональной саморегуляции в общении.

Программа учит детей замечать проявления психологических фактов, закономерностей вокруг себя, в повседневной жизни, в своем поведении и поведении окружающих.

Особенности организации занятий:

На занятиях дети играют, рассказывают о себе, свободно выражают себя в рисунке, танце, движении, размышляют вслух, выполняют задания, разыгрывают сценки, разгадывают психологические загадки, слушают и обсуждают специально придуманные сказки, расслабляются под музыку.

Структура занятий включает в себя, как правило, три основных этапа: подготовительный, основной (изложение нового материала, работа по теме, выполнение развивающих упражнений), подведение итогов и выводы.

Формы контроля:

- Применение проективных методик диагностики;
- Наблюдение.

По каждому разделу программы внеурочной деятельности подводятся итоги.

Программа внеурочной деятельности «Психологический тренинг» реализуется по социальному направлению, на ее изучение в 1 классе отводится по учебному плану 1 час в неделю, по годовому календарному графику 33 учебные недели, соответственно 33 часа в год.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные универсальные учебные действия (УУД) обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях, межличностных отношениях.

Виды личностных УУД:

1. Личностное, профессиональное, жизненное самоопределение.
2. Смыслообразование — поиск и установление личностного смысла учения (т.е. «значения для себя»), понимание границ того, «что я знаю» и «что я не знаю», стремление к преодолению разрыва между этими областями.
3. Нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания исходя из социальных и личностных ценностей.

У учащегося начальной школы будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне эмоционально - положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика» как примера для подражания;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- этические чувства — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

Коммуникативные УУД обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей – партнеров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Виды коммуникативных УУД:

1. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.
2. Постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.
3. Разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация.
4. Управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка его действий.

5. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

В этой связи ученик начальной школы научится:

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Регулятивные УУД обеспечивают обучающимся организацию своей учебной деятельности.

Виды регулятивных УУД:

1. Целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще неизвестно.

2. Планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий.

3. Прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик.

4. Контроль — сличение способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.

5. Коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учетом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами.

6. Оценка — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы.

7. Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

В этой связи ученик начальной школы научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные УУД обеспечивают возможность познания предметного и социального мира; включают общеучебные, логические УУД, а также УУД, связанные с постановкой и решением проблемы.

Виды познавательных УУД:

1. Анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных).
2. Синтез — составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов.
3. Выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов.
4. Подведение под понятие, выведение следствий.
5. Установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений.
6. Построение логической цепочки рассуждений, анализ истинности утверждений.
7. Доказательство, выдвижение гипотез и их обоснование.
8. Формулирование проблемы.
9. Самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

В этой связи ученик начальной школы научится:

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях, устанавливать аналогии.

Ожидаемые результаты реализации программы (в контексте формирования УУД):

Раздел	Планируемые образовательные результаты
Я - школьник	- эмоционально-положительное отношение к школе; - адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; - принятие образца «хорошего ученика» как примера для подражания.
Введение в мир психологии	- способность к самопознанию и самооценке; - зачатки личностной рефлексии.
Психика и познание мира	- осознание и оценка особенностей своих ощущений, восприятия, внимания как причин успешности/неуспешности учебной деятельности; - стремление к самоизменению.
Темперамент и характер	- осознание и оценка особенностей своего темперамента и характера как причин успешности/неуспешности общения в школе; - позитивное самоотношение; - ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей.
Я и мои эмоции	- осознание и оценка собственных эмоций как регуляторов межличностного взаимодействия; - использование речевых и неречевых средств для выражения и понимания эмоций; - зачатки эмпатии как понимания чувств других людей.

Содержание программы внеурочной деятельности

Основным содержанием программы «Психологический тренинг» является формирование у детей умения познавать самих себя, раскрывать свою субъективную реальность.

В программу входят следующие разделы:

1 раздел. Я - школьник (вхождение в новую роль).

Цель раздела – помочь детям быстрее войти в мир школьной жизни, облегчить процессы адаптации к новым условиям, освоить новую социальную позицию школьника. Знакомство с правилами школьной жизни.

2 раздел. Введение в мир психологии.

Цель – раскрыть перед детьми сначала в сказочной метафорической форме, а затем в конкретной форме реальных проявлений просторы Королевства Внутреннего мира – психического мира каждого человека. Актуализация рефлексивной позиции.

3 раздел. Психика и познание мира.

Цель раздела – знакомство учащихся с тем, как мы познаем окружающий мир, с помощью каких органов чувств мы воспринимаем действительность, что такое познавательные психические процессы. Знакомство с понятиями «ощущение», «восприятие», «внимание».

4 раздел. Темперамент и характер.

Этот раздел способствует изучению учащимися своих индивидуальных психологических особенностей. Знакомство с понятиями «темперамент», «характер».

5 раздел. Я и мои эмоции.

Основная цель раздела – научить распознавать ребенка собственные и чужие эмоции, осознавать их значение и смысл. Знакомство с понятиями «эмоции». Дифференцирование эмоций.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Воспитательный аспект
	Я - школьник	6	Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.
1	Знакомство	1	
2	Знакомство продолжается	1	
3	Я теперь школьник	1	
4	Что значит быть школьником?	1	
5	Моя «учебная сила»	1	
6	Знакомство с Пси-Магом	1	
	Введение в мир психологии	6	Расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности.
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	
	Психика и познание мира	6	Формирование внутренней позиции школьника, развитие умения объяснить (осознать) свое состояние, потребности, желания.
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	
	Темперамент и характер	7	Формирование социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты, учитывая собственный опыт.
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	Мой характер: оценим недостатки	1	
	Я и мои эмоции	8	Развитие эмоционального интеллекта, а именно: - самосознания, включающего
26	Что такое эмоции?	1	
27	Какими бывают эмоции?	1	

28	Конкурс чувствоведов	1	<p>способность понимать своё эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;</p> <p>- саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за своё поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;</p> <p>- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;</p> <p>- эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию.</p>
29	Что я знаю о своих эмоциях?	1	
30	Что я знаю об эмоциях других людей?	1	
31	Волшебная страна чувств	1	
32	Королевство Внутреннего Мира	1	
33	Итоговое занятие	1	
	Всего часов:	33	

Методические материалы для педагога

1. Вачков И.В., Аржакаева Т.А., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий. – М.: Генезис, 2014.
2. Теплякова О.Н. Развивающие игры. М.: Оникс, СПб.: Литература, 2008. - 128 с.
3. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4). 3-е изд. - М.: Генезис, 2009. - 344 с.