государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа имени дважды Героя Советского Союза А.А. Губарева
с.Гвардейцы муниципального района Борский Самарской области

C=RU, O=ГБОУ ООШ с.Гвардейцы, CN=Кочеткова Е.Ю., E=gvardeici65@mail.ru
я подтверждаю этот документ
0092a3c2cda034e5ef
2023.10.15 11:53:12+04'00'

Рассмотрено: на заседании методического объединения Протокол 1 от 31.08.2023г. Руководитель МО:_____	Согласовано: Ответственный за учебную работу _____ Л.А.Гусейнова от 31.08.2023г.	Утверждаю: Директор ГБОУ ООШ с.Гвардейцы _____ Е.Ю.Кочеткова Приказ №28-од От 31.08.2023г.

Рабочая программа по направлению «Учение с увлечением!» «Учусь учиться» для 1,3 классов

с. Гвардейцы
2023г

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Учусь учиться» по направлению «Учение с увлечением!» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ ООШ с.Гвардейцы на 2023-2024 учебный год, Примерной программы внеурочной деятельности.

Программа рассчитана на 33 часа в год 1 класс, 34 часа в год 3 класс.

Периодичность занятий – 1 час в неделю.

Планируемые результаты

1 класс – «Путешествие в мир эмоций»

1. Развитие позиции школьника.
2. Развитие умения распознавать и владеть собственными эмоциями, обучение навыкам саморегуляции (способности эмоционального интеллекта).
3. Снижение страха ошибки.
4. Повышение самооценки детей (формирование адекватной самооценки).
5. Развитие рефлексии.

3 класс – «Путешествие по Внутреннему Миру»

1. Развитие самосознания через совершенствование рефлексии.
2. Осознание детьми своего «Я» глазами другого.
3. Развитие положительного отношения, принятия себя и Другого.
4. Развитие самостоятельности.
5. Развитие сплоченности детского коллектива.

Содержание программы

Программа по психологии в начальной школе в своей теоретической основе опирается на понятие психологического здоровья, под которым понимается, прежде всего, психологические аспекты психического здоровья, взаимосвязанные со всей личностью в целом и находящиеся в тесной связи с высшими проявлениями

человеческого духа. Психологическое здоровье имеет особое отношение к духовности – к полноте и богатству развития личности, ориентации человека на абсолютные ценности: Истину, Красоту, Добро, т.е. опирается на этическую базу.

По мнению И.В. Дубровиной психологическое здоровье основано на полноценном и сохраненном психическом здоровье. О.В.Хухлаева представляет психологическое здоровье как совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества и являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи (с одной стороны – адекватное выполнение человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой – непрерывное развитие личности на протяжении всей жизни). Психологическое здоровье напрямую связано и с физическим здоровьем. Психологически здоровый человек находится в гармонии с собой и окружающими. Ему присущи личностные качества: креативность, спонтанность, жизнерадостность, открытость, стремление к познанию мира через разум и интуицию, принятие себя и окружающих людей, ответственность и доверие к миру, стрессоустойчивость, способность приспосабливаться как к благоприятным, так и неблагоприятным условиям среды.

Структура психологического здоровья:

- Аксиологический компонент – ценность собственного «Я» и ценность «Я» других людей. Принятие себя при достаточно полном знании себя и принятие других людей (умение видеть светлые стороны личности).
- Инструментальный компонент – владение рефлексией как способом самопознания. Рефлексия позволяет человеку понимать и определять свои эмоциональные состояния и состояния других людей, свободно и открыто выражать чувства без причинения вреда другим (качества эмоционального интеллекта), а также осознавать причины и последствия своего поведения и поведения других.
- Потребностно-мотивационный компонент – наличие у человека внутренней потребности к саморазвитию.

Эти три компонента динамически взаимодействуют и обуславливают друг друга. Кроме того они сообразны требованиям федерального стандарта по формированию универсальных учебных действий (личностные, регулятивные, коммуникативные, познавательные). Для психологического здоровья ребенка важно

не только удовлетворение его познавательных интересов, но и насыщение его социальной потребности в общении и психологической потребности в уважении к его достоинству, чувствам, способностям. Самодостаточноость и духовность личности воспитываются в постоянной заботе и вниманию к внутреннему миру ребенка. Необходимым условием является наличие положительного эмоционального фона настроения с некоторым напряжением, побуждающим к активности, которое сменяется состоянием расслабления, фиксация на прогрессе ребенка.

Уровни развития психологического здоровья:

- Креативный уровень (высший) – устойчивая адаптация к среде, наличие ресурса сил для преодоления стрессовых ситуаций, творческое отношение к действительности. Дети не нуждаются в психологической помощи.
- Адаптивный уровень – дети адаптированы к среде, но имеют отдельные признаки дезадаптации (повышенную тревожность или др.), что выявляется по результатам диагностики. Такие дети относятся к группе риска и нуждаются в психопрофилактических групповых занятиях.
- Дезадаптивный уровень – дети с нарушением баланса ассимиляции и аккомодации. Дети с преобладанием ассимиляции стремятся приспособится к внешним обстоятельствам в ущерб собственным желаниям и потребностям (дезадаптация может внешне не проявляться – удобные, тихие, послушные дети, но могут присутствовать различные страхи). Дети с преобладанием аккомодации стремятся изменить окружающий мир и подчинить его своим нуждам. Они часто проявляют агрессивность, эпатаж в поведении, капризы. Ребенок дезадаптивного уровня нуждается в коррекционной помощи.

Формы организации и виды деятельности.

1. Ролевые игры. К основным нарушениям ролевого развития относятся: ролевая ригидность – неумение переходить из роли в роль, ролевая аморфность – неумение принимать какую-либо роль, отсутствие ролевой креативности – неумение создавать новые образы или принятие на сея патологических ролей. Ролевые игры предполагают «примеривание» на себя разнообразных по статусу и содержанию ролей, а также проигрывание гротескных или не характерных для ребенка ролей. Ролевые игры могут быть представлены в нескольких видах:

- Ролевая разминка – используется для эмоционального разогрева детей, чаще всего в начале занятий. Дети должны изобразить с помощью мимики и жестов образы животных, персонажей сказок, социальные и семейные роли и даже неодушевленных предметов.
- Ролевые ситуации – ситуации, похожие на жизненные, в которых ученики должны изменить свои установки и отношение, дают возможность формировать новые, более продуктивные навыки взаимодействия.
- Элементы психодрамы – разыгрывание какого-либо сюжета (прочитанной сказки, придуманной истории или безличен – суд над вредными привычками).

2. Коммуникативные и «командные» игры – направлены на обучение детей навыкам эффективного взаимодействия, сотрудничества («Слепой и поводырь»), формирование умения видеть достоинства в партнере по общению и поддерживать его вербально и невербально. Обычно эти игры проводятся в мини-группах (командах).

3. Методы, развивающие воображение:

- Визуализация – представление (с закрытыми глазами под спокойную музыку) заданной картинки или образа с последующим представлением или разыгрыванием.
- Вербальные игры – придумывание какой-либо истории или абсурдной ситуации (дети со взрослыми поменялись местами), коллективное сочинение сказок, придумывание ассоциаций к слову или явлению.
- Невербальные игры – необычное изображение без слов чего-либо (не так, как у всех).

4. Терапевтические метафоры – соотнесение сказочных ситуаций с реальными, где герой находит силы для преодоления трудностей, поэтому они помогают в разрешении затруднительных ситуаций для детей, обеспечивая доступ к внутренним ресурсам и актуализируя их. Сказки читаются на занятии, сочиняются вместе с детьми, обсуждаются, рисуются, проигрываются.

5. Упражнения, формирующие эмоциональный интеллект, способность понимать и управлять эмоциями, умение встать на позицию партнера – направлены на знакомство с базовыми эмоциями (по теории Изарда), осознание и выражение их, приобретение простейших навыков управления ими. Используются различные

приемы: проигрывание, арттерапевтические методы (рисование, лепка), групповые обсуждения, сочинение и чтение сказок, визуализация, релаксация и др.

6. Когнитивные методы – развивают представление о многогранности и неоднозначности окружающего мира, учат видеть разные аспекты, воспринимать многоликость явлений (например, найти плюсы и минусы конфликта, что может принести гнев). К когнитивным методам можно отнести «Мусорное ведро», в которое дети выкидывают свои записки со злыми мыслями, страхами, обидами, огорчениями, очищаясь и расставаясь с ними навсегда.

7. Групповые дискуссии – строятся на принципах субъект-субъектного взаимодействия с детьми и позволяет проявить и принять различные точки зрения на какой-либо предмет. Могут проводиться при обсуждении прочитанной сказки, причин поведения героев и просто в беседе на заданную тему. Интересной формой проведения групповой дискуссии является импровизированная конференция по проблеме.

8. Арттерапевтические методы – предполагают занятия различными видами искусства и творчества: рисование, лепка, изготовление поделок, работа с фольгой и т.д., которые снимают психологическое напряжение, тревогу, повышают творческие способности ребенка, содействуют его самовыражению. Важнейший принцип – безусловное принятие и одобрение всех продуктов творческой деятельности независимо от содержания и качества.

9. Упражнения, развивающие исследовательскую деятельность – заключаются в том, что дети проводят самостоятельные исследования на выбранные или заданные темы. Исследовательское обучение развивает познавательную активность, креативность, творческие способности, стимулируя свободные, самостоятельные действия. Чаще применяются в форме домашних заданий: например, провести мини-исследование на тему дружбы самого себя, или провести интервью у родных, записав сведения о друзьях детства в анкету.

10. Методы релаксации – направлены на формирование умений достигать состояния покоя, расслабленности, снижать нервное напряжение. Релаксация должна чередоваться с напряжением, состояние достигается путем повторения упражнений напряжения-расслабления различных групп мышц и дыхательной гимнастики.

Тематическое планирование 1 класс

№п/п	Тема занятий	Кол-во часов
1	День здоровья станция «Поиграй-ка»	1
2	Введение в мир психологии	1
3	Я – школьник	1
4	Правила школьной жизни	1
5	Качества ученика	1
6	Правила и права	1
7	Моя школьная жизнь	1
8	Школа моей мечты	1
9	Наше восприятие	1
10	Ориентируемся в мире	1
11	Развиваем внимание	1
12	Управляем собой	1
13	Планируем свои действия, оценка и контроль	1
14	Учимся запоминать	1
15	Учимся сравнивать предметы по признакам	1
16	Учимся объединять предметы в группы	1
17	Учись находить закономерности	1
18	Развиваем логику	1
19	Развиваем пространственное мышление	1
20	Развиваем творческое мышление	1
21	Интеллектуальные игры	1

22	Мимика и жесты	1
23	Город радости и веселья	1
24	Остров страха и пещера гнева	1
25	Обиженная деревня и гора стыда	1
26	Учись управлять эмоциями	1
27	Хорошие качества	1
28	Наши темные и светлые стороны	1
29	Научись видеть характер	1
30	Что такое дружба	1
31	Я умею понимать Другого	1
32	Что такое сотрудничество	1
33	Салют качеств, чему я научился	1

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
	Тема 1. Знакомство с самостоятельностью	**6 ч**
1	Я – третьеклассник	1
2	Портрет третьеклассника	1
3	Что такое самостоятельность?	1
4	Зачем нужна самостоятельность?	1
5	Моя самостоятельность	1
6	Развиваем самостоятельность	1
	Тема 2. Мир знаний	**7 ч**
7	Развиваем внимание	1
8	Учимся запоминать	1

9	Учимся сравнивать	1
10	Развиваем логику	1
11	Мои суждения и умозаключения	1
12	Учимся создавать проект	1
13	Интеллектуальные игры	1
	Тема 3. Мой внутренний мир: кто я и каким меня видят другие?	**10ч**
14	Кто я?	1
15	Мои увлечения	1
16	Мои роли	1
17	Осваиваем новые роли	1
18	Мои разные качества	1
19	Я глазами Других	1
20	Преодолеваем себя!	1
21	Я могу, я умею	1
22	Мои достижения	1
23	Мои ресурсы	1
	Тема 4. Учимся общаться	**11 ч**
24	Что такое общение?	1
25	Умение общаться	1
26	Стили общения	1
27	Ведущий – ведомый	1
28	Я терпим к Другому	1
29	Мои границы	1
30	Наше сотрудничество	1

31	Наша дружба	1
32-34	Мы – коллектив	3