

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа №3 имени М. Горького» р.п.Средняя Ахтуба

Рассмотрено
на заседании МО нач.кл
Протокол № 1 от 30.08. 2020
Руководитель МО:
Ковалева Л.В. *Л.В. Ковалева*

Введено в действие приказом МОУ СОШ №3 р.п.
Средняя Ахтуба
№ 32 от 25.09 2020г.
Руководитель МОУ СОШ №3 р.п. Средняя Ахтуба
Мокрушина Н.Ф. *Н.Ф. Мокрушина*



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования детей
ПО ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ 1-2 КЛАССОВ
Срок реализации: 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Я-школьник

Составитель программы:
педагог – психолог
Шеленберг Татьяна Викторовна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по психологии для 1 класса разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (1-4). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2012г.

Рабочая программа по психологии для 1 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями к результатам освоения начальной образовательной программы основного общего образования, фундаментальным ядром содержания начального общего образования, примерной программой по психологии.

Вид программы: модифицированная.

Программа предназначена для обучающихся 1-х классов.

Актуальность программы в том, что она 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;
- формирование произвольного поведения, навыков самоконтроля;
- 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: 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.

Общая характеристика предмета:

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.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

Формы организации учебного процесса:

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.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

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

1 класс

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.

К **результатам обучения** относятся *психологические знания* (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), *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.*

Формы контроля знаний

В силу специфики предмета полагается целесообразным применять **диагностические методики**. Все применяемые в курсе психодиагностические методы по целевому назначению можно разделить на три группы: диагностика внутри предмета (как дидактический прием), диагностика усвоения знаний и диагностика развития личности.

Диагностика внутри предмета включается в структуру урока и позволяет быстро проиллюстрировать теоретический материал. От конкретной методики можно оттолкнуться во введении к теме, использовать ее как прием в проблемном обучении, а также показать, каким образом психологическое знание реально работает на практике. Для диагностики внутри предмета наиболее подходят популярные методики, которые достаточно просты в использовании и обработке: опросники, методики незаконченных предложений, анкеты, некоторые рисуночные методики.

Диагностика усвоения знаний. Критерием оценки успешного продвижения служит сформированность соответствующих отношений, и эта оценка может быть

выражена в характеристиках: хорошо владеет знаниями, правильно применяет их на практике, анализирует ситуацию, может управлять своим поведением.

При проведении уроков психологии в 1- 2 классах используются следующие технологии:

1. Личностно-ориентированные технологии.
2. Технологию разноуровневого (дифференцированного) обучения.
3. Диалогические технологии.
4. КСО
5. Технологии проблемного обучения (исследовательский метод).
6. Коммуникативно-информационные технологии.
7. Технология учебно-игровой деятельности.
8. Технология проектной деятельности.

Содержание программы «Я- школьник». 1 класс (32 ч., 1 ч в неделю)

Раздел 1.Я школьник (17 часов)

Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Я в школе. Мой класс. Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе. Мои успехи в школе. Моя «учебная сила».

Раздел 2. Мои чувства (15 часов)

Радость Что такое мимика. Радость. Как ее доставить другому человеку. Жесты. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом. Грусть. Страх. Страх. Его относительность. Как справиться со страхом. Страх и как его преодолеть. Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу. Обида. Разные чувства. Итоговое занятие.

Методические пособия для учителя:

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.
4. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
5. Психологические тесты.
6. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.
7. Карточки «Эмоции»
8. Иллюстративны материал к теме «Мои чувства» : карточки с изображением различных ситуаций из жизни детей (набор Ю.Гиппенрейтер)

Список литературы

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
3. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
4. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
5. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
6. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.
7. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
8. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
9. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
10. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.
11. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
12. Через самовыражение к самопознанию // составитель Сафонова Л.В. Первоуральск, 1997.
13. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.
14. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.

Интернет-ресурсы.

- www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов;
<http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;
<http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей
<http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ урока	Наименование раздела	Наименование темы	Кол-во учебных часов	Дата	Из них	
					теоретических	практических
1	Раздел 1. 15ч Я – школьник	Тема «Знакомство. Введение в мир психологии»	1	11.09	0,25	0,75
2		Тема «Как зовут ребят моего класса»	1	18.09	0,25	0,75
3-4		Тема «Зачем мне нужно ходить в школу»	2	25.09 2.10	0,5	1,5
5		Тема «Я в школе»	1	9.10	0,25	0,75
6-7		Тема «Мой класс»	2	16.10 23.10	0,5	1,5
8-9		Тема «Какие ребята в моем классе»	2	30.10 13.11	0,5	1,5
10-12		Тема «Мои друзья в классе»	3	20.11 27.11 4.12	0,5	2,5
13-14		Тема «Мои успехи в школе»	2	11.12 18.12	0,5	1,5
15		Тема «Моя «учебная сила»»	1	25.12	0,25 – 3,5ч	0,75- 11,5ч
16	Раздел 2. Мои чувства 19ч	Тема «Радость. Что такое мимика»	1	15.01	0,25	
17		Тема «Радость. Как ее доставить другому человеку»	1	22.01	0,25	0,75
18		Тема «Жесты»	1	29.01	0,25	0,75
19-21		Тема «Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	3	5.02 12.02	0,5	2,5

				19.02		
22		Тема «Грусть»	1	5.03	0,25	0,75
23		Тема «Страх»	1	12.03	0,25	0,75
24		Тема «Страх. Его относительность»	1	19.03	0,25	0,75
25		Тема «Как справиться со страхом»	1	26.03	0,25	0,75
26		Тема «Страх и как его преодолеть»	1	9.04	0,25	0,75
27-28		Тема «Гнев. С какими чувствами он дружит»	2	16.04	0,5	1,5
				23.04		
29-30		Тема «Может ли гнев принести пользу»	1	30.04	0,5	0,5
31		Тема «Обида»	1	7.05	0,25	0,75
32-33		Тема «Разные чувства»	1	14.05	0,5	0,5
34		Тема «Итоговое занятие»	1	21.05	0,25 – 4ч	0,75-14ч
Итого			32ч		7,5	24,5

Тема 1. Я – школьник

Оборудование: мячик, листы и карандаши для рисования, сказки для каждого урока, карточки для развития внимания, изображения Буратино, мягкие игрушки, клубок шерстяных ниток.

Занятие 1. «Знакомство. Введение в мир психологии»

Задачи: знакомство с наукой «психологией», формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе

Знакомство с предметом психология, с учителем и одноклассниками.

Упражнения «Знакомство», «Имя оживает», «Ласковое имя», «Рисунок имени»

Занятие 2. «Как зовут ребят моего класса»

Задачи: осознание позиции школьника, формирование дружеских отношений.

Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Мое имя», «Имя начинается с буквы», «Имя соседа», «Я - солнышко», «Нарисуем имя мамы»

Занятие 3-4. «Зачем мне нужно ходить в школу»

Задачи: осознание позиции школьника

«Ролевая гимнастика». Упражнения «Закончи предложение», «Какой урок важнее».

Занятие 5. «Я в школе»

Задачи: осознание и принятие позиции школьника

Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Работа со сказкой», рисунок «Я в школе»

Занятие 6-7.Мой класс.

Задачи: формировать положительное отношение к школе.

Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Сколько в нашем классе», «Какого цвета», «Буратино хочет в школу», «Буратино хочет к нам в гости», «Буратино проголодался». Работа со сказкой «Два города». Рисунок сказки.

Занятие 8-9. Какие ребята в моем классе.

Задачи: учить осознавать свои трудности и стремиться их преодолевать, вырабатывать первоначальные навыки работы в группе, умение оценивать результаты своей деятельности.

Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения

«Сколько в моем классе», «Закончи предложение», «Мы», «Вспомни хорошие поступки», «Мы любим». Работа со сказкой «Кто самый лучший»

Занятие 10-12. Мои друзья в классе

Задачи: помочь в овладении способами самооценки выполнения действия; формировать положительное отношение к школе

Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Кто умеет хорошо», «Закончи предложение», «Тропинка к сердцу», «Портрет моего друга», «Изобрази предмет», «Буквы на спине», «Спасибо, что помог», «Ниточки тепла», «Как можно помириться», «Да», «У кого самое лучшее зрение». Работа со сказкой «Про белочку», «Фло», «Снежинка».

Занятие 13-14

. Мои успехи в школе.

Задачи: помочь в освоении правил планирования, контроля способа решения, учить строить понятные для партнера высказывания, развивать умение соблюдать правила игры и дисциплины.

Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Закончи предложение», «Буратино забыл слова», «Мне помогли», «Считалка».
Работа со сказкой «Яшук и «звездная болезнь»

Занятие 15. Моя «учебная сила»

Задачи: развивать умение учитывать ориентиры действия в учебном материале, учить принимать чужую точку зрения, знакомить с правилами игрового общения.

Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Я тоже», «Встаньте, у кого это есть», «Главная учебная сила». Работа со сказкой «Козленок Хрупигав»

Тема 2. Мои чувства.

Оборудование: мячик, листы и карандаши для рисования, сказки для каждого урока, карты МАК для детей «Чувства, картинки с ситуациями Ю.Гиппенрейтер, игрушки – животные, ватман, цв.бумага и картон для изготовления масок, мешочек и карточки с добрыми словами.

Занятие 16. Радость. Что такое мимика?

Задачи: учить работать в паре и группе; ориентировать детей на понимание чувств других людей.

Разминка «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался», «Раз, два, три, за мною повтори». Упражнения «Закончи предложение», «Зоопарк», «Рисунок радости».

Занятие 17. Радость. Как ее доставить другому человеку.

Задачи: развивать навыки самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми, учить учитывать мнение других и договариваться; учить распознавать и описывать свои чувства под руководством учителя.

Разминка «Угадай, где я иду», «Превратись в животное». Кричалка «Я очень хороший» Упражнения беседа «Как доставить радость другому человеку», «Собираем добрые слова», «Скажи мишке добрые слова».

Занятие 18 Жесты.

Задачи: учить исследовать свои качества и свои особенности, ставить вопросы для сотрудничества в поиске и сборе информации

Разминка «Угадай, где я иду». Упражнения «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение», «Объясни задание». Работа со сказкой «Когда молочные зубы сменились постоянными»

Занятие 19-21. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом

Задачи: учатся извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста, рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя; проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.

Разминка «Муха», «Превратись в животное», «Фотоохота», «мысленная картинка», «Врунишка». Кричалка «Ура успешной фотоохоте». Упражнения «Радость можно передать прикосновением», «Радость можно подарить взглядом», «Котенок». Работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в школу», «Нужная вещь»

Занятие 22 . Грусть

Задачи: учатся наблюдать, договариваются и уважают разные мнения ; формируют положительное отношение к школе
Разминка «Покажи профессию», «Скажи да и нет». Упражнения «Закончи предложение», «Грустные ситуации», «Котенок загрузил». Работа со сказкой «Сказка про котенка Ваську»

Занятие 23-24. Страх.

Задачи: развивают умение моделировать ситуацию с помощью учителя; учатся доверительно и открыто говорить о своих чувствах, налаживать контакты с окружающими
Разминка «Дотронься до...». Упражнения «Мысленная картинка», «Покажи страшилку». Работа со сказкой «Девочка с мишкой», «Темноландия» . ». Упражнения «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки», «Закончи предложение». Работа со сказкой «Мы просто очень боялись за вас»

Занятие 25. Как справиться со страхом

Задачи: учатся исследовать свои качества и свои особенности ; проявлять заботу о человеке при групповом взаимодействии.
Разминка «Страшные персонажи телеэкрана», «Придумай веселый конец». Упражнения «Картинная галерея». Работа со сказкой «Маленькая луна»

Занятие 26. Страх и как его преодолеть.

Задачи: развивать умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей; учатся проявлять сопереживание к другим людям.

Разминка «Почему подрались дети», «Испугаем по-разному». Упражнения «Страшная маска». Работа со сказкой «Сказка звезд»

Занятие 27-28. Гнев. С какими чувствами он дружит.

Задачи: учатся распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя ,учитывать разные мнения.
Разминка «Художники», «Попугай», «Покажи дневник маме». Работа со сказкой «О мальчишке Сереже, который всего боялся, и потому дрался», «Как ромашки с васильками поссорились».

Занятие 29-30. Может ли гнев принести пользу?

Задачи: учатся формулировать собственное мнение, ориентируются на понимание предложений и оценок учителя, товарищей

Разминка «Черная рука – белая рука», «Разозлились - одумались», «Поссорились - помирились». Упражнения «Закончи предложение». Работа со сказкой «О путнике и его беде»

Занятие 31.Обида.

Задачи: развивают умение понимать и контролировать свое эмоциональное состояние; учатся ориентироваться в нравственном содержании и смысле собственных поступков, так и поступков окружающих людей.

Разминка «Массаж чувствами», «Пусть всегда будет», «Весеннее настроение». Упражнения «закончи предложение», «Какая у меня обида», «Напрасная обида». Работа со сказкой «Обида»

Занятие32-33.Разные чувства.

Задачи: развивать умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии,учатся выражать себя в различных видах творческой и игровой деятельности.

Разминка «Попугай», «Покажи дневник маме», «Шурум-бурум», «Море волнуется», «Волны». Упражнения «Закончи предложение», «Ожившее чувство», «Рисунок чувств».

Занятие 34.Итоговое

Задачи: закреплять навык самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми.

Игра-конкурс

Обобщение основных знаний и навыков