

Ростовская область Константиновский район посёлок Стычновский
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Стычновская средняя общеобразовательная школа»

Приложение № 1 к Основной
образовательной программе
основного общего образования
МБОУ «Стычновская СОШ»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Я познаю мир и себя»
по социальному направлению
для 1 класса**

Учитель: Кислецова Елена Алексеевна

Программа разработана на основе авторской программы «Социализация детей : развивающие занятия для дошкольного и младшего школьного возраста» Натальи Никушкиной.-М.: Чистые пруды,2013 год.(Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог»).

2021-2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самооценка ребенка формируется под влиянием оценки со стороны значимых для него взрослых из ближайшего окружения. Классик мировой психологии А. Адлер отмечал, что, если эмоциональный контакт с близкими взрослыми нарушен, ребенок живет как бы на «вражеской» территории: обстоятельства подавляют его, ожидания относительно будущего пессимистичны, он постоянно чувствует себя слабым, нелюбимым. В результате у ребенка развивается низкая самооценка, чувство неполноценности.

Наличие потребности во внимании и доброжелательности лежит в основе общения ребенка как со взрослыми, так и со сверстниками. Наблюдения показывают, что контакты детей со взрослыми сводятся к поиску его внимания и расположенности, а личностное общение со сверстниками очень часто сопровождается агрессивными симптомами.

Дети нередко лишены возможности радоваться собственному успеху, а значит, у них будет возникать соперничество и зависть по отношению к другому ребенку, стремление выделиться любыми способами. Поэтому основными принципами построения рабочей программы внеурочной деятельности является создание условий, которые будут определять характер общения детей с окружающими, их личные успехи, способствовать формированию представления ребенка о самом себе и своих возможностях. Таким образом, у детей формируется положительная самооценка, чувство уверенности, способность лучше понимать других людей и самого себя.

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе следующих нормативных документов:

- Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- -Приказа Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373»;
- Письма Департамента общего образования Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
- Основной образовательной программы МБОУ «Стычновская СОШ».

- Авторской программы «Социализация детей : развивающие занятия для дошкольного и младшего школьного возраста» Натальи Никушкиной.-М.: Чистые пруды,2013 год.(Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог»).

Цель программы: преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психологического и эмоционального напряжения, создание возможностей для самовыражения, что способствует становлению самооценки и образа « Я ».

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

- развитие понимания собственной индивидуальности и индивидуальности других детей;
- формирование умения воспринимать, распознавать и учитывать желания, интересы и предпочтения- как собственные, так и других детей;
- формирование позитивного отношения к себе и окружающим, положительной самооценки через подкрепление любых успешных действий;
- ознакомление детей с некоторыми правами человека в доступной для них форме;
- расширение и обогащение коммуникативных навыков для бесконфликтного общения и взаимодействия;
- формирование у детей представлений о мире и о самих себе в нем.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ: игра, сказка, рисование, ролевые игры

психогимнастические упражнения, коллективная работа с использованием аппликации и рисования, обыгрывание проблемных ситуаций.

МЕСТО В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ: Программа рассчитана на 1 год обучения (33 часа в год, 1 час в неделю).

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 1 год(2021-2022уч.год)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

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

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии»
- учиться контролировать свою речь и поступки»
- учиться толерантному отношению к другому мнению»
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении»
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей»
- формулировать своё собственное мнение и позицию»
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Предметными результатами освоения курса внеурочной деятельности являются:

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.

Личностными результатами освоения курса внеурочной деятельности являются:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА :

Деятельность в младшем школьном возрасте наиболее эффективна в условиях игры, при наличии элементов соревнования. Исходя из этого, предлагаемая программа занятий построена на близких и доступных детям формах. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои игр и сказок, проецируются на реальные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате к концу первого года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Внимание и память первоклассника пока ещё в основном произвольны, то есть для концентрации ребёнка требуется внешняя помощь (интересные картинки, игровые ситуации, звуковые сигналы), поэтому на занятиях используются различные красочные атрибуты (мягкие игрушки, картинки, раздаточный природный материал, музыкальное сопровождение, презентации). Ролевые игры чередуются с психологическими и подвижными играми, психогимнастическими этюдами, художественной деятельностью.

Каждое занятие содержит следующие этапы:

- создание эмоционального настроения класса;
- упражнения и игры с целью привлечения детей;

-упражнения и игры, направленные на коррекцию эмоционально-личностной сферы, обсуждение впечатлений;

-совместная деятельность, закрепление положительных эмоций от работы;

-подведение итогов.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА:

Раздел 1. Это я! (17 часов)

Тема 1. Установление контакта (2 часа)

Цель: создать положительный настрой в группе, атмосферу психологической комфортности для каждого ребенка, настрой детей на сотрудничество.

Упражнение 1. Приветствие со свечой.

Упражнение 2. Барометр настроения.

Упражнение 3. Ласковое имя.

Упражнение 4. Разожми кулак.

Упражнение 5. Испуганный ежик.

Упражнение 6. Ладушки.

Подведение итогов.

Тема 2. Здравствуйте, это я! (2 часа)

Цель: показать детям, что все люди разные, непохожие друг на друга и что это естественно и нормально.

Упражнение 1. Приветствие.

Упражнение 2. Красивое имя.

Подведение итогов.

Тема 3. Чувственное восприятие себя (2 часа)

Цель: обращение к собственным чувствам; развитие внимания к окружающим людям.

Упражнение 1. Приветствие.

Упражнение 2. Как ты себя чувствуешь?

Упражнение 3. Если бы я был...

Упражнение 4. Царевна Несмеяна.

Упражнение 5. Клеевой дождик.

Подведение итогов.

Тема 4. Я рисую свой портрет (2 часа)

Цель: помочь осознать свою непохожесть на других, индивидуальность; укреплять уверенность в себе.

Упражнение 1. Приветствие.

Упражнение 2. Игра «Водяной».

Упражнение 3. Мой портрет.

Упражнение 4. Я- хороший, мы- хорошие.

Подведение итогов.

Тема 5. Наши имена (2 часа)

Цель: познакомить детей с разными именами, их происхождением и значением, дать возможность почувствовать собственную значимость.

Упражнение 1. Приветствие.

Упражнение 2. Это мое имя.

Упражнение 3. Дерево дружбы.

Подведение итогов.

Тема 6. В чем я похож на других (2 часа)

Цель: формирование позитивного отношения к окружающим.

Упражнение 1. Приветствие.

Упражнение 2. Зеркало.

Упражнение 3. Беседа в парах.

Упражнение 4. Подари свою улыбку.

Подведение итогов.

Тема 7. Я и другие (2 часа)

Цель: показать детям, что в них много общего и много различий ; помочь понять, что внешность человека может меняться, отражая разное настроение и открывая неожиданные черты его характера; формировать отношение к окружающим; воспитывать терпимость к непохожести.

Упражнение 1. Приветствие.

Упражнение 2. Игра «Ветерок».

Упражнение 3. Игра «Водяной».

Упражнение 4. Узнай, кто он?

Подведение итогов.

Тема 8. Сходства и различия (1 час)

Цель: закрепить понимание того, что в людях есть сходства и различия; показать, как может измениться облик человека, если изменить некоторые черты лица; развитие творческого воображения; формирование позитивного отношения к окружающим.

Упражнение 1. Приветствие.

Упражнение 2. Сходства и различия.

Упражнение 3. Ищем клад.

Упражнение 4. Подарок.

Подведение итогов.

Тема 9. Внимание к окружающим (2 часа)

Цель: развитие внимательного отношения к окружающим людям, формирование умения учитывать интересы других; развитие эмпатии.

Упражнение 1. Ласковые слова.

Упражнение 2. Прогноз погоды.

Упражнение 3. Опишите друг друга.

Упражнение 4. Три лица.

Упражнение 5. Доброе животное.

Подведение итогов.

Раздел 2. Мои чувства (10 часов)

Тема 1. Волшебные средства понимания: интонация (1 час)

Цель: познакомить с интонированием речи; учить относиться внимательно друг к другу.

Упражнение 1. Ласковое имя.

Упражнение 2. У дяди Абрама ...

Упражнение 3. Руки знакомятся, ссорятся, мирятся.

Упражнение 4. Интонация.

Упражнение 5. Кто тебя позвал?

Упражнение 6. Доброе тепло.

Подведение итогов.

Тема 2. Волшебные средства понимания: мимика (2 часа)

Цель: научит детей пользоваться мимикой лица при изображении эмоций; показать, как мимика помогает в общении; развитие внимания, эмпатии.

Упражнение 1. Ласковое имя.

Упражнение 2. Охота за сокровищем.

Упражнение 3. Передай по кругу.

Упражнение 4. Интервью у дракона.

Упражнение 5. Доброе животное.

Подведение итогов.

Тема 3. Волшебные средства понимания: пантомимика (1 час)

Цель: познакомить с понятием пантомимика и жеста; развивать способность общаться с помощью жеста; формировать способность к эмпатии; проработать знакомые способы общения; способствовать самовыражению пассивных детей.

Упражнение 1. Приветствие.

Упражнение 2. Изобрази.

Упражнение 3. Расскажи стихи руками.

Подведение итогов.

Тема 4. Я в гриме (1 час)

Цель: поговорить о гриме, о том, когда и для чего он используется; показать, как грим может преобразить внешность человека; используя изобразительные средства, учить гримировать лицо (изображенное на листе бумаги).

Упражнение 1. Приветствие.

Упражнение 2. Изобрази животное.

Упражнение 3. Кто это?

Упражнение 4. Волшебные слова.

Упражнение 5. Браво.

Упражнение 6. Человек в гриме.

Подведение итогов.

Тема 5.Любимый облик (1 час)

Цель: закрепление знаний о гриме; подвести детей к тому, что грим изменяет не только внешность, но и поведение; побуждать детей экспериментировать со своей внешностью; формирование уверенности в себе в любом облике.

Упражнение 1. Приветствие .

Упражнение 2. Найди и промолчи.

Подведение итогов.

Тема 6.Радость. Как ее доставить другим (1 час)

Цель: обучать распознаванию и описыванию своих чувств и чувств других людей, помочь детям осознать относительность оценки чувств.

Упражнение 1. Я очень хороший.

Упражнение 2.Как доставить радость другому человеку.

Упражнение 3.Собираем добрые слова.

Упражнение 4.Скажи мишке добрые слова.

Подведение итогов.

Тема 7.Грусть. Как ее преодолеть (1 час)

Цель: обучать распознаванию и описыванию своих чувств и чувств других людей, помочь детям осознать относительность оценки чувств.

Упражнение 1.Скажи да и нет.

Упражнение 2.Закончи предложение.

Упражнение 3.Грустные ситуации.

Упражнение 4.Котенок загрустил.

Упражнение 5.Работа со сказкой «Сказка про котенка Васю»

Подведение итогов.

Тема 8. Гнев. С каким чувством он дружит (1 час)

Цель: обучать распознаванию и описыванию своих чувств и чувств других людей, помочь детям осознать относительность оценки чувств.

Упражнение 1. Художники.

Упражнение 2. Попугай.

Упражнение 3. Покажи дневник маме.

Упражнение 4. Работа со сказкой «О путнике и его беде» (С. Кондратенков).

Подведение итогов.

Тема 9. Такие разные чувства (1 час)

Цель: обучать распознаванию и описыванию своих чувств и чувств других людей, помочь детям осознать относительность оценки чувств.

Упражнение 1. Море волнуется.

Упражнение 2. Волны.

Упражнение 3. Покажи дневник маме.

Упражнение 4. Закончи предложение.

Упражнение 5. Ожившее чувство.

Упражнение 6. Рисунок чувств.

Подведение итогов.

Раздел 3. Я и другие (3 часа)

Тема 1. Мой дом (1 час)

Цель: помочь детям осознать необходимость иметь жилье, дом; развивать навыки сотрудничества и совместной деятельности; развивать самоконтроль, умение уважать и учитывать предпочтения других людей.

Упражнение 1. Приветствие.

Упражнение 2. Заселение в дом.

Подведение итогов.

Тема 2. Мой лучший друг (2 часа)

Цель: дать детям почувствовать важность общения, дружбы и уважительного отношения друг к другу; показать необходимость принятия друга таким, какой он есть.

Упражнение 1. Приветствие.

Упражнение 2. Рисунок друга.

Упражнение 3. Камушки.

Подведение итогов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Это Я!	17
2	Мои чувства	13
3	Я и другие	4
Итого		34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Раздел/тема	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
	Это Я!	17		
1-2	Установление контакта	2	2.09	

			9.09.	
3-4	Здравствуйте, это Я!	2	16.09. 23.09.	
5-6	Чувственное восприятие	2	30.09. 7.10.	
7-8	Я рисую свой портрет	2	14.10. 21.10.	
9-10	Наши имена	2	28.10. 11.11.	
11-12	В чем я похож на других	2	18.11. 25.11.	
13-14	Я и другие	2	2.12. 9.12.	
15	Сходства и различия	1	16.12.	
16-17	Внимание к окружающим	2	23.12. 30.12	
	Мои чувства	13		
18	Волшебные средства понимания: интонация	1	13.01.	
19-20	Волшебные средства понимания: мимика.	2	20.01. 27.01.	
21	Волшебные средства понимания: пантомимика.	1	3.02.	
22	Я в гриме	1	10.02.	

23	Любимый облик	1	17.02.	
24	Радость. Как ее доставить другим	2	3.03.	
25			10.03.	
26	Грусть. Как ее преодолеть	1	17.03.	
27	Гнев. С каким чувством он дружит	2	31.03.	
28			7.04.	
29	Такие разные чувства	2	14.04.	
30			21.04.	
	Я и другие	4		
31	Мой дом	2	28.04.	
32			5.05.	
33	Мой лучший друг	2	12.05.	
34			19.05.	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Калинина Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения. – СПб.: Речь, 2011.
2. Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Мы все разные: Учебное наглядное пособие. – М.: Дрофа; ДиК, 1998.
3. Колмогорова Л.С., Гуляева Е.К., Григорьевская Н.Н. Мой мир во мне и вокруг меня: Человековедение. 2-й класс. – Барнаул: БГПУ, 1997.
4. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. – СПб.: Речь, 2003.
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. - М.: Генезис, 2000.
6. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение, 1990.
7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. (начальная школа 1-4). Издательство «Генезис», 2008 год.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания Методического Клуба
МБОУ «Стычновская СОШ»
30.08.2021г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Е.А.Аникеева
01.09.2021г.