

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Администрация Иркутского районного образования
МОУ ИРМО «Оекская СОШ»

Рассмотрено на заседании МО
начальных
классовруководитель МО
_____/Латышева Н.И./
Протокол № 1
от « 31 » августа 2023 г.

Согласовано
заместитель директора по
УВР
_____/Колеватова Е.А./
« 31 » августа 2023 г.

Утверждаю
Директор МОУ ИРМО
«Оекская СОШ»
_____/О.П. Тыртышная/
Приказ № 186
от « 31 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Я учусь владеть собой»

(для 1 классов общеобразовательных организаций)

с. Оек, 2023 год

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности для 1 классов «Я учусь владеть собой» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями к основной образовательной программе начального общего образования.

Программа «Я учусь владеть собой» учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника.

Данная программа реализуется в условиях внедрения ФГОС начального и общего образования, способствует формированию метапредметных, личностных универсальных учебных действий. Её реализация запланирована в рамках внеурочной деятельности.

Программа является составной частью основной образовательной программы начального общего образования.

Данная программа является частью целенаправленной работы в системе оказания психологической помощи детям в начале обучения в школе. Занятия способствуют формированию социально корректного поведения, помогают научить детей понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации. Кроме того, в ходе работы дети опосредованно знакомятся с навыками релаксации и саморегуляции, что создает условия для формирования у них способности управлять своим эмоциональным состоянием. Обсуждение и проживание ситуаций, вызывающих разнообразные чувства, повышают эмоциональную устойчивость ребенка.

Основной целью программы является помощь детям в адаптации к школе, что подразумевает, в частности, развитие эмоциональной регуляции поведения детей, формирование психических новообразований, необходимых для успешного обучения в начальной школе, а так же предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе.

Задачи программы:

- обучить детей приемам саморегуляции,
- научить способам анализа своего поведения и поведения других людей,
- развивать навыки сотрудничества,
- формировать навыки конструктивного выхода из проблемных ситуаций.

Место учебного курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности «Я учусь владеть собой» рассчитана в 1 классе на 33 часа (занятия) в год с периодичностью занятий 1 раз в неделю с классом. Срок реализации 1 год.

Содержание курса внеурочной деятельности

Такие разные настроения... Знакомство с понятием «настроение», ввести наглядные образы, символизирующие разные настроения. Создание в группе доверительной обстановки, позволяющей детям проявлять свои чувства и говорить о них.

Три настроения. Умение управлять своим настроением. Представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением. Способность детей к рефлексии.

Мысли и настроение. Управление своим настроением. Взаимосвязь между мыслями и настроением. Рефлексия.

Грусть и радость. Знакомство с разными способами выражения эмоций. Тренировка умения выражать эмоции в мимике. Различение эмоциональных ощущений, определение их характера (хорошо, радостно, неприятно).

Как справиться с плохим настроением? Управление своим настроением. Поиск выхода из трудных ситуаций.

Выход из трудных ситуаций. Поиск выхода из трудной ситуации, изменить которую невозможно.

Изменение отношения к трудной ситуации. Знакомство с «позитивным переформулированием» как способом изменения отношения к ситуации.

Связи между мыслями и поведением. Отношение к поведению.

Как стать уверенным в себе? Что такое уверенность. Как ее приобрести.

Как стать уверенным в себе? (продолжение). Применение полученных навыков изменения отношения к ситуации. Способы саморегуляции.

Позитивные мысли. Работа с «позитивными мыслями». Представление о том, что мысли могут управлять нашими поступками.

Чашка доброты. Осознание понятия «доброта».

Как делать выбор? Знакомство с понятием «выбор». Прогнозирование ситуации

Ответственность за свой выбор. Знакомство с понятием ответственности за свой выбор.

Свои поступки и поступки других людей. Знания о правилах осуществления выбора. Анализ своих поступков и поступков других людей.

Что такое успех. Представление о понятии «успех».

Составляющие успеха. Знание об условиях достижения успеха.

Звезда удачи. Наглядное представление о составляющих успеха.

Подари подарок другу. Составляющие успеха. Применение полученных знаний.

Трудное слово «нет». Умение говорить «нет!». Осознание ответственности за свой выбор.

Учимся говорить «нет!». Использование приобретенные знания о выборе и успехе.

Я смогу сказать «нет». Знания о том, как говорить "нет!", когда это необходимо.

Помогу себе сам. Закрепление полученных знаний. Уверенность в себе.

Я могу. Я сильный. Умение самостоятельно помогать себе.

Чем мы отличаемся друг от друга? Представление об индивидуальности, неповторимости каждого из них. Диагностика самооценки.

Самый-самый. Положительная самооценка.

Желаю тебе добра. Коммуникативные навыки. Доброжелательное отношение друг к другу.

Учимся говорить себе «стоп». Представление о саморегуляции в критических ситуациях. Понятие «тайм-аут».

Как правильно поступишь. Умение останавливаться, регулировать свое агрессивное поведение, т.е. брать тайм-аут. Коммуникативные навыки.

Как победить свой страх? Понятие страхов.

Как победить свой страх? (продолжение). Предупреждение и коррекция страхов.

Я умею владеть собой. Обобщение и закрепление полученных знаний и навыков. Сертификат «Я умею владеть собой».

Подведение итогов. Закрепление полученных знаний и умений.

Планируемые результаты освоение курса

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных результатов и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты:

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать свои эмоциональные состояния;
- способность контролировать эмоции, управлять ими;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
- 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.
- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме
- учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников
- учиться прогнозировать последствия своих поступков
- учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации.

Познавательные:

- 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
- 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
- моделировать ситуацию с помощью учителя
- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок. фото)

- делать выводы в результате совместной работы в группе

- учиться графически оформлять изучаемый материал
- усваивать разные способы запоминания информации

Коммуникативные:

- 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.

- учиться позитивно проявлять себя в общении
- учиться договариваться и приходить к общему решению
- учиться понимать эмоции и поступки других людей
- 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.
- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов.

Предметные результаты:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- взаимосвязь общения и деятельности;
- способы отработки навыков внимательного отношения друг к другу;
- способы анализа собственных достоинств и недостатков;
- способы мотивации на работу с собственными недостатками;
- способы организации своего времени;
- техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения;
- этические принципы общения.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Такие разные настроения...	1	Беседа Практическое упражнение	https://www.youtube.com/watch?v=Q3YZEWn05tQ
2	Три настроения	1	Беседа Работа с плакатом	https://www.youtube.com/watch?v=DgJJXfafB-c
3	Мысли и настроение	1	Беседа Практическое упражнение	https://www.nastroeniya.net/page/3/
4	Грусть и радость	1	Прослушивание музыкальных отрывков Игра	https://www.youtube.com/watch?v=DgJJXfafB-c
5	Как справиться с плохим настроением?	1	Беседа Практическая ситуация	https://www.nastroeniya.net/page/3/
6	Выход из трудных ситуаций	1	Беседа Работа с карточками Рисунок	https://rospsy.ru/
7	Изменение отношения к трудной ситуации	1	Беседа Практическое упражнение	https://rospsy.ru/

8	Связи между мыслями и поведением	1	Беседа Игра	https://rospsy.ru/
9	Как стать уверенным в себе?	1	Беседа Практическое упражнение	https://www.youtube.com/watch?v=Yx-4gLC1qsM
10	Как стать уверенным в себе? (продолжение)	1	Беседа Игра-упражнение	https://www.youtube.com/watch?v=p5vkYTwmtp8
11	Позитивные мысли	1	Беседа Практическое упражнение	https://ourkids.mirtesen.ru/blog/43858719122/Pozitivnoe-myishlenie---detyam.-Multifilmyi-o-pozitivnom-myishlen
12	Чашка доброты	1	Рисунок	https://www.youtube.com/watch?v=aO_9oI70HM
13	Как делать выбор?	1	Беседа Практическое упражнение	https://www.youtube.com/watch?v=Yx-4gLC1qsM
14	Ответственность за свой выбор	1	Беседа Ролевая игра	https://rospsy.ru/
15	Свои поступки и поступки других людей	1	Беседа Игра-упражнение	https://www.center-sozvezdie.ru/journal/detskoe-vorovstvo-prichiny-sovety-roditelyam.html
16	Что такое успех	1	Беседа Практическое упражнение	https://www.youtube.com/watch?v=1kZNUQ_sr3M
17	Составляющие успеха	1	Беседа Рисунок	https://www.youtube.com/watch?v=1kZNUQ_sr3M
18	Звезда удачи	1	Работа с плакатом	https://chips-journal.ru/reviews/kak-pomoc-rebenku-stat-po-nastoasemu-uspesnym-10-poleznyh-sovetov
19	Подари подарок другу	1	Рисунок	https://www.youtube.com/watch?v=6jRMgBktcAA
20	Трудное слово "нет"	1	Беседа Ролевые игры	https://www.youtube.com/watch?v=aZZqqeVbPkE https://www.youtube.com/watch?v=rbYHEEEMJt0
21	Учимся говорить «нет»	1	Беседа Работа с плакатом	https://www.youtube.com/watch?v=p7kbYqs5TaE

22	Я смогу сказать «нет»	1	Беседа Упражнение	https://www.youtube.com/watch?v=rxxzeeSCNNI
23	Помогу себе сам	1	Беседа	https://psychologos.ru/articles/view/chto-eto-takoe-dvoe-zn-byt-samim-soboy-vop-zn-
24	Я могу или Я сильный	1	Беседа Упражнение-тренинг	https://www.youtube.com/watch?v=l-Rfx2AOUQ
25	Чем мы отличаемся друг от друга?	1	Беседа	https://www.youtube.com/watch?v=52O9o3_cmZY
26	Самый-самый	1	Диагностика	https://www.youtube.com/watch?v=l-Rfx2AOUQ
27	Желаю тебе добра	1	Беседа Практическое упражнение	https://www.youtube.com/watch?v=6jRMgBkctAA
28	Учимся говорить себе "стоп"	1	Беседа Игра	https://rospsy.ru/
29	Как правильно поступись	1	Игровые ситуации	https://rospsy.ru/
30	Как победить свой страх?	1	Беседа Практическое упражнение	https://www.youtube.com/watch?v=pjWzUd3FJq0 https://psychologyjournal.ru/public/8-multifilmov-pro-strakhi-i-fobii/
31	Как победить свой страх?	1	Игра Рисунок	https://www.youtube.com/watch?v=wGyFclzEyl
32	Я умею владеть собой	1	Практическое упражнение Игра	https://psychologos.ru/articles/view/chto-eto-takoe-dvoe-zn-byt-samim-soboy-vop-zn-
33	Подведение итогов	1	Работа с плакатами	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Компьютер с программным обеспечением, проектор, экран для проектора, магнитная доска, ноутбук, колонки, планшет с программным обеспечением для мобильных компьютерных платформ (развивающие программы, игры), презентации, видеозаписи, компьютерные игры, учебные пособия, схемы, дидактический материал, учебный стол, доска переносная (мольберт), классная доска с набором креплений для картинок, постеров, таблиц, интерактивная доска, CD/DVD-проигрыватели.

Литература и цифровые ресурсы

1. Белопольская И.Л. и др. Азбука настроений. Развивающая эмоционально-коммуникативная игра для детей 4-10 лет/ И.Л.Белопольская –М.: Когито-центр, 1994.
2. Бендас, Т.В. Нагаев, В.В. психология чувств и их воспитание/ Т.В. Бендас, В.В. Нагаев. – М., 1982.
3. Захаров, А.И. Как преодолеть отклонения в поведении ребёнка/ А.И.Захаров. – М., 1989.
4. Захаров, А.И. Как преодолеть страх у детей/ А.И.Захаров. – М., 1980.
5. Изард, К.Е. Эмоции человека/ К.Е.Изард. – М., 1980.
6. Казанский, О.А. Игры в самих себя/ О.А.Казанский. – М., 1994.
7. Клюева, Н.В. Касаткина, Ю.В. учим детей общению/–Ю.В.Касаткина, Н.В.Клюева. – Ярославль, Академия развития, 1996.
8. Крюкова, С.В. Слободяник, Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвалюсь, и радуюсь/: Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник. – М: Генезис, 2002.
9. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. М.: 2004.
10. Лэндрет, Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений / Г.Л.Лэндрет. – М.: Международная педагогическая академия, 1994.
11. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе/ Р.В.Овчарова. – М.: Сфера, 1996
12. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 1. - М.: Генезис, 2000.
13. Чистякова Г. И. Психогимнастика. М.: 1990.
14. <https://rospsy.ru/>
15. <https://www.youtube.com/>
16. <https://www.nastroeniya.net/>