

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Пролетарская основная общеобразовательная школа"**

РАССМОТРЕНА
Педагогический совет
МБОУ «Пролетарская оош»
Протокол № 1 от 29.08.2023 г

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ «Пролетарская оош»

Т.Д. Балунина

Приказ № 158 от «30» 08 2023 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Учимся дружить»

для обучающихся 1 класса

г. Бабаево 2023

Пояснительная записка

Программа развивающего курса по психологии для начальных классов составлена в рамках внеурочной деятельности. Программа конкретизирует содержание основных тем учебного курса, дает примерное распределение учебных часов на изучение тем, логику учебного процесса в аспекте возрастных особенностей учащихся первых классов.

Цель данного курса: создание социально-психологических условий для самопознания и познания других людей, повышения уверенности в себе и своей коммуникативной компетентности, что необходимо для полноценной школьной жизни и успешности ребенка в будущем.

Задачи:

- создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания и психологической безопасности;
- обеспечить успешную адаптацию ребенка к школе;
- дать учащимся первичные представления о психологии как науке, раскрыть содержание некоторых психологических понятий;
- поддерживать и развивать познавательную активность детей;
- дать ребенку элементарные представления о внутреннем мире человека, о его месте в окружающем мире;
- научить детей осознавать и снимать проявления своих негативных эмоциональных состояний;
- формировать у учащихся приемы, способы познавательной, коммуникативной деятельности;
- развивать у детей креативные способности, способствовать самовыражению;
- развивать способность сочувствовать, сопереживать.

Место предмета в учебном плане:

Данная программа ориентирована на 33 часа в год, из расчета 1 учебный час в неделю.

Планируемые результаты

Универсальные учебные действия (УУД), которые формируются в ходе работы (далее указываются основные из них):

1. Личностные УУД:

- принятие социальной роли ученика;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- овладение начальными навыками адаптации в социуме.

2. Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности;
- освоение способов решения проблем творческого характера.

3. Познавательные УУД:

- овладение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий, простых причинно-следственных связей.

4. Коммуникативные УУД:

- задавать вопросы;
- излагать свое мнение и оценку событий;
- признавать возможность существования различных точек зрения;
- знакомиться, присоединяться к группе;
- благодарить;
- выразить свои теплые чувства к другому;
- принимать комплименты;
- извиняться;

- предложить помощь другу, проявить заботу;
- просить помощи;
- справляться со своими эмоциями;
- соблюдать правила игры;
- слушать и слышать собеседника;
- осознавать свои чувства и выражать их;
- договариваться о распределении ролей в совместной деятельности;
- находить «нравится» в «нужно»;
- доводить задание до конца.

Основное содержание программы

Общая характеристика психологических особенностей первоклассников в контексте задач программы

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс. Они должны привыкать к новому коллективу, к новым требованиям к повседневным обязанностям. Главная их особенность – первичное осознание позиции школьника. Прежде всего, через новые обязанности, которые ребенок учится выполнять.

Присутствует острое желание быть успешным в учебе, а для ребенка это означает то же, что быть хорошим и любимым.

Ребенку трудно жить в атмосфере постоянной требовательности и контроля, он нуждается в помощи родителей при выполнении домашних заданий, во всяком случае, в присутствии взрослых. Поступление ребенка в школу часто превращается в настоящее испытание для любящих родителей.

Дети с нетерпением ждут звонка на перемену, когда можно переключиться на привычные игры и общение со сверстниками. Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него должно все получиться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. Поэтому значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

Ребенок лучше всего запоминает информацию, когда не только слышит ее, но и видит ее наглядное отображение, имеет возможность потрогать изучаемый объект. Внимание и память пока еще произвольны, в силу этого отвлекаемость на занятиях довольно высока, поэтому для концентрации ребенку требуется внешняя помощь (интересные картинки, звуковые сигналы, музыка). Необходимо включение игровых и двигательных заданий.

Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать свое поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций. Если не делать этого, неотрагированные чувства будут долго определять жизнь ребенка, создавая все новые субъективные трудности.

Очень важно содействовать развитию рефлексии учащихся в осознании ими своих эмоциональных состояний. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность постепенно осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления.

Для первоклассников самой значимой фигурой становится учитель. Его похвала и порицание часто более важны, чем тот же отзыв, полученный от родителей. Детям кажется, что они занимают центральное место в жизни педагога, что все его беды и радости связаны только со школой и с ними. Поэтому полезно включение заданий, которые дают возможность понять, что радовать и огорчать учителя могут не только их успехи или дисциплина на уроке, но и, например, чтение книг, или общение с собственными детьми. Это поможет справиться с возможным страхом перед учителем.

Другая важная задача в работе с первоклассниками – установление атмосферы дружелюбия и сотрудничества. Нужно учитывать, что большинство детей растут в атмосфере домашнего тепла и внимания. Тот, кто посещал детский сад, может страдать от смены привычного окружения. Далеко не каждый ребенок легко устанавливает новые привязанности.

В целом за первый год обучения ребенок делает огромные шаги в развитии не только познавательной сферы, но также социального и эмоционального интеллекта.

В программу развивающих занятий входят 4 темы:

Первая тема «Я – школьник» включает занятия, посвященные знакомству со школой, с учениками своего класса, привыканию к требованиям обучения.

Цели:

- содействовать осознанию позиции школьника;
- способствовать формированию дружеских отношений в классе;
- развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях;
- сфокусировать внимание учащихся на важнейших умениях, которые необходимо освоить в адаптационный период;
- мотивировать учащихся к развитию силы воли и самоконтроля.

Вторая тема «Я – доброжелательный» направлена на развитие доброжелательности, позитивного отношения к миру и к окружающим.

Цели:

- способствовать развитию доброжелательности у детей;
- раскрыть правила общения в группе;
- содействовать пониманию и освоению социально – поведенческих норм;
- развивать умение слышать и слушать другого человека;
- поощрять стремление понимать чувства и настроение другого;
- формировать внимательное отношение к самому себе и окружающим;
- развивать способность сочувствовать, сопереживать.

Третья тема «Я учусь жить мирно» посвящена навыкам конструктивного общения и взаимодействия между детьми.

Цели:

- развивать умение сотрудничать, вместе играть;
- подвести учащихся к осознанию собственного умения дружить;
- помочь детям осознать качества настоящего друга;
- обучить детей способам разрешения конфликтов;
- отрабатывать умение присоединяться к группе.

Четвертая тема «Мои чувства» помогает детям научиться понимать и контролировать свои эмоциональные состояния.

Цели:

- рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева;
- обучать распознаванию, описанию своих чувств и чувств других людей;
- помочь детям осознавать относительность оценки чувств;
- познакомить с приемами снижения мышечного напряжения;
- способствовать снижению уровня тревожности, страхов при помощи приемов игровой и арттерапии;
- развивать проявление внутренней рефлексии в умении давать адекватную оценку самому себе;
- формировать творческое мышление.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Учимся дружить»

Тема / занятия	Всего часов	Занятий
Тема «Я – школьник» 1. Знакомство. Введение в мир психологии. 2. Как зовут ребят моего класса. 3. Зачем мне нужно ходить в школу. 4. Мой класс. 5. Какие ребята в моем классе. 6-7. Мои друзья в классе. 8. Мои успехи в школе. 9. Моя «учебная сила». 10. Я умею управлять собой. 11. Я умею преодолевать трудности. 12. Я умею слушать других.	12	1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1
Тема «Я – доброжелательный» 13. Я умею быть доброжелательным. 14. Я умею быть ласковым. 15. Я становлюсь сильным духом.	3	1 1 1
Тема «Я учусь жить мирно» 16. Я учусь решать конфликты. 17. Я умею справляться с плохим настроением. 18. Я – член команды.	3	1 1 1
Тема «Мои чувства» 19. Радость. Что такое мимика. 20. Радость. Как ее доставить другому человеку. 21. Жесты. 22. Радость можно передать прикосновением. 23. Радость можно передать взглядом. 24. Грусть. 25. Страх. 26. Страх, его относительность. 27. Как справиться со страхом. 28. Страх и как его преодолеть. 29. Гнев. С какими чувствами он дружит? 30. Может ли гнев принести пользу? 31. Обида. 32. Разные чувства.	14	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
33. Итоговое занятие.	1	1
Итого:	33	