

Ростовская область Тацинский район станица Тацинская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тацинская средняя общеобразовательная школа № 1

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МО
начальных классов

Руководитель МО  Аникина М.П.
Протокол МО № 1 от 27.08.2021г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

по УВР  Капуза Т.Е.
27.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы  Забураева И.Н.
Приказ № 66 от 27.08.2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Я и мой мир»

4 –А класс

начальное общее образование

Количество часов: 35 часов

Учитель Аникина Марина Павловна

Программа составлена на основе программы «Тропинка к своему Я»
(уроки психологии в начальной школе), автор Хухлаева О.В., Москва, 2012 г.

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников.

Программа предназначена для обучающихся 4-х классов.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника
- 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 курса психологических занятий: 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. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

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, итоговая диагностика.

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

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета в 4 классе отводится 1 ч в неделю, всего — 35 ч. в год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

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.

Содержание программы

Содержание программы для каждого класса отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

Раздел 1. Мои чувства (14часов)

Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг другу.

Радость. Радость можно выразить мимикой. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника.

Жесты. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты –наши первые помощники в общении.

Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев.

Как справиться с гневом?

Может ли гнев принести пользу?

Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?

Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (6часов)

Что такое качества людей и какие они бывают? Какие качества окружающим нравятся, а какие –нет?

Как мы видим друг друга?

Способность поставить себя на место другого помогает лучше понять друг друга.

В каждом человеке есть «тёмные» и «светлые» качества. Самое важное качество.

Кто такой сердечный человек.

Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком?

Раздел 3. Какой Я – какой Ты (8 часов)

Люди отличаются друг от друга своими качествами. У каждого человека есть много разных положительных качеств.

Как научиться находить положительные качества у себя?

Как правильно оценить себя?

Как распознать положительные качества у других людей?

Когда стараешься лучше понять другого человека, возникает чувство симпатии, сопереживания. А это важно при общении с окружающими.

Какие качества нужны для дружбы?

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Вид контроля	Применение ИКТ и наглядных пособий	Дата			
					По плану	По факту		
1.	Мир психологии.	1	Работа в парах	Презентация	03.09			
2.	Что такое мимика.	1			Практическое занятие		Презентация	10.09
3.	Как дарить радость другому человеку.	1	Самостоятельная работа	Картинки				17.09
4.	Жесты.	1						Работа в группах
5.	Радость можно передать прикосновением.	1	Картинки	Слайды	01.10			
6.	Радость можно дарить взглядом.	1			Работа в парах		Презентация	
7.	Страх.	1	Слайды	Презентация				15.10
8.	Страх. Его относительность.	1						Самостоятельная работа
9.	Как справиться со страхом.	1			12.11			

10.	Гнев. Что за чувство?	1	Практическое занятие		26.11	
11.	Как справиться с гневом?	1	Работа в группах	Презентация	03.12	
12.	Можно ли перевести гнев в пользу?	1	Самостоятельная работа	Картинки	10.12	
13.	Разные чувства.	1	Самостоятельная работа Работа в парах, группах	Слайды Картинки	17.12	

Чем люди отличаются друг от друга

14.	Качества людей.	1	Работа в группах	Презентация	24.12	
15.	Люди отличаются друг от друга.	2	Работа в парах	Слайды	14.01	
16.	В каждом человеке есть «светлые» и «тёмные» качества.	1	Индивидуальные творческие задания	Картинки	21.01	

17.	Как мы видим друг друга.	2	Работа в группах	Слайды	28.01 04.02	
-----	--------------------------	---	------------------	--------	----------------	--

Раздел 3. Какой Я – какой Ты?

18.	Творческое задание «Какой Я?».	2	Индивидуальные творческие задания	Презентация	11.02 18.02	
19.	Мой автопортрет.	1	Работа в группах	Картинки	25.02	
20.	«Моё настроение».	1	Работа в парах	Слайды	04.03	
21.	Творческое задание «Моё настроение».	2	Индивидуальные творческие задания		11.03	
22.	«Какой ты?».	1		Картинки	18.03	
23.	Работа в группах «Я и другие».	2	Работа в группах		01.04 08.04	

Аннотация к рабочей программе внеурочных занятий «Я и мой мир» в 4 классе

1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы школы.

Программа учебного курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2012 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования». Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников.

Программа предназначена для обучающихся 4-х классов.

2. Цель изучения учебного предмета.

Цель курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

3. Содержание программы

Раздел 1. Мои чувства (14часов)

Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (6часов)

Раздел 3. Какой Я – какой Ты (8 часов)

4. Основные образовательные технологии.

лично-ориентированные технологии;

- развивающее обучение;

- компьютерные технологии;

- проблемное обучение;

- информационно-коммуникативные технологии;

- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

5. Требования к результатам освоения учебного предмета.

Предполагаемые результаты обучения:

- 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 в различных изменяющихся, вариативных условиях.

6. Общая трудоемкость учебного предмета.

4 год обучения – 1 час в неделю - 35 учебных часов год.

7. Учебно-методический комплекс

1. Богуславская Н. И. Веселый этикет (развитие коммуникативных способностей ребенка) / Н. И. Богуславская, Н. А. Купина. - Екатеринбург, 2018.
2. Ветрова В. В. Уроки психологического здоровья / В. В. Ветрова. - М.: Педагогическое общество России, 2019.
3. Звездина Г. П. Классные часы в начальной школе (программа факультатива «Я и Мир») / Г. П. Звездина, т. П. Щербакова. - М.: Сфера, 2019.
4. Игры - обучение, тренинг, досуг / под ред. В. В. Петрусинского. - М.: Новая школа, 2016.

8. Составитель: Аникина Марина Павловна.

