

Областное государственное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей ядерных технологий»
при ФГАОУ ВО
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Утверждаю
Директор ОГАОУ
«Лицей ядерных технологий» при НИЯУ МИФИ»

И.В. Астраханцева
Приказ №349 от «28» августа 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**«Я-школьник»
(для 1 класса начального общего образования)**

**Направленность: социальная
Возраст: 7-8 лет
Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год**

Программу реализует
педагог-психолог:
Малышева М.И.

Рассмотрено и одобрено на заседании
МО классных руководителей
Протокол №1 от «27» августа 2024 г.
Руководитель МО: _____ Ямкина А. А.

Согласовано
Заместитель директора по НМР

Киселёва Е.О.
«27» августа 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012г № 273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286.

Первый класс школы — один из наиболее важных и трудных периодов в жизни детей. Начало обучения в школе совпадает с интенсивным психическим развитием. Идет формирование познавательной деятельности, развиваются различные виды памяти, словесно-логическое мышление. Высокая эмоциональность способствует преобладанию произвольных реакций. Но ученики уже могут сознательно управлять своим поведением, подчиняться необходимым требованиям — развивается произвольность. Поддержка мотивации идет через развитие любознательности. Недоразвитие мелкой моторики рук не позволяет некоторым детям достаточно успешно овладевать основами красивого письма. Поэтому важно уделять внимание развитию мелких мышц в разных видах деятельности. В младшем школьном возрасте у детей активно происходит формирование внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии.

Как правило, ребята стремятся стать школьниками: они идут в школу с большим интересом и готовностью выполнять учебные задания. Но для многих из них школьные требования слишком трудны, а распорядок слишком строг. Для этих детей период адаптации к школе может быть травмирующим.

Адаптация - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Данная программа разработана на основе методических рекомендаций по курсу психологии для начальной школы «Тропинка к своему Я» 1-4 класс. Автор: О.В.Хухлаева. М.: Генезис, 2023г.

Цель изучения курса «Я - школьник» - создание условий для формирования и сохранения психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи курса:

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 детей.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы внеурочной деятельности 7 - 8 лет.

Сроки реализации программы внеурочной деятельности – 1 год.

Объём часов, отпущенных на занятия:

1 класс - 33 часа

Формы и методы работы

Формами организации занятий по программе внеурочной деятельности являются: групповые психологические занятия, беседы, игры, дискуссия, рисование, релаксация.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Тема 1. Я школьник (13 часов)

Я умею управлять собой. Я умею преодолевать трудности. Я умею слушать других. Я умею учиться у ошибки. Я умею быть доброжелательным. Я – доброжелательный. Я умею быть ласковым. Я становлюсь сильным духом я умею делать задания вместе с другими. Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого. Я учусь решать конфликты. Я умею разрешать конфликты».

Тема 2. Мои чувства (19 часов)

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

Итоговое занятие. (1 ч)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- благоприятное течение адаптации первоклассников к обучению в школе;
- расширением круга знаний и умений детей;
- повышением уровня интеллектуального и эмоционального развития, коммуникативной активности;
- развитие саморегуляции.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы основного общего образования по внеурочной деятельности должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширения опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

положительная динамика личностного развития каждого учащегося, которая определяется расширением круга знаний и умений ребенка, повышением уровня его интеллектуального и эмоционального развития, коммуникативной и творческой активности, самоопределения в выборе дальнейших занятий.

Патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; ценностное отношение к историческому и природному наследию и объектам природного и культурного наследия человечества, традициям разных народов, проживающих в родной стране; уважение к символам России, своего края.

Гражданского воспитания: осознание российской гражданской идентичности (патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувства ответственности и долга перед Родиной); готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи.

Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий для окружающей среды; развивать способности решать моральные проблемы на основе личностного выбора с опорой на нравственные ценности и принятые в российском обществе правила и нормы поведения с учётом осознания последствий для окружающей среды.

Эстетического воспитания: восприимчивость к разным традициям своего и других народов, понимание роли этнических культурных традиций; ценностного отношения к природе и культуре своей страны, своей малой родины; природе и культуре других регионов и стран мира, объектам Всемирного культурного наследия человечества.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека; готовность и способность осознанно выполнять и пропагандировать правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни.

Метапредметные результаты:

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

Общение

- формулировать суждения, выражать свою точку зрения по аспектам различных вопросов;
- в ходе диалога и/или дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения по вопросам с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

Совместная деятельность (сотрудничество)

- принимать цель совместной деятельности при выполнении упражнений, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- планировать организацию совместной работы, при выполнении заданий, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), участвовать в групповых формах работы, выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- сравнивать результаты выполнения задания с исходной задачей и оценивать вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

Самоорганизация

- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых знаний.

Самоконтроль (рефлексия)

- владеть способами самоконтроля и рефлексии;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям

Принятие себя и других

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
- признавать своё право на ошибку и такое же право другого.

Овладение универсальными познавательными действиями:

Базовые логические действия

- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах и данных наблюдений с учётом предложенной задачи;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Работа с информацией

- систематизировать информацию в разных формах.

Предметными результатами 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 самостоятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоциональноцелостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

Тематическое планирование

№ п\п	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	1.Я школьник	Я умею управлять собой	1
2.		Я умею преодолевать трудности	1
3.		Я умею слушать других	1
4		Я умею учиться у ошибки	1
5		Я умею быть доброжелательным	1
6		Я доброжелательный	1
7		Я умею быть ласковым	1
8		Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе с другими.	1
9		Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого	1
10		Я учусь решать конфликты	1
11		Я умею разрешать конфликты	1
12-13		Обобщение по теме «Я-Школьник»	2
14.	2.Мои чувства	Радость. Что такое мимика?	1
15		Радость.Как ее доставить другому человеку?	1
16		Жесты	1
17-18		Радость можно передать прикосновением	2
19		Радость можно подарить взглядом	1
20		Грусть	1
21-22		Страх	2
23		Страх и его относительность	1
24		Как справиться со страхом?	1
25		Страх и как его преодолеть	1
26-27		Гнев. С какими чувствами он дружит?	2
28		Может ли гнев принести пользу?	1
29		Обида	1
30-31		Разные чувства	2
32		Игра «Страна эмоций»	1
33		Заключительное занятие	1
ИТОГО			33