


бюджетное общеобразовательное учреждение
Кирилловского муниципального района
«Горицкая средняя школа»

Рассмотрено Педагогическим советом № 1 от 30.08.2023	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по ВР <i>М.А. Алексеева</i> М.А. Алексеева 31.08.2023	УТВЕРЖДЕНО И.о. директора школы <i>Е.А. Корнилова</i> Е.А. Корнилова Приказ № 80 от 31.08.2023
------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------



**Рабочая программа учебного курса
внеурочной деятельности
«Планета Психологии»
для обучающихся 1 классов
2023 - 2024 учебный год**

с. Горицы,
2023 г.

Пояснительная записка

Актуальность.

Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление в школу для многих из них – эмоционально – стрессовая ситуация: изменяется привычный стереотип, возрастает психоэмоциональная нагрузка. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы.

При поступлении в школу на ребенка влияет комплекс факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей. Организм приспособляется к этим факторам, мобилизуя для этого систему адаптивных реакций.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком ряд задач. Ему необходимо успешно овладеть учебной деятельностью, освоить школьные нормы поведения, приобщиться к классному коллективу, приспособиться к новым условиям умственного труда и режиму. Выполнение каждой из этих задач связано непосредственно с предшествующим опытом ребенка.

С поступлением ребенка в школу под влиянием обучения начинается перестройка всех его познавательных процессов, приобретения ими качеств, свойственных взрослым людям. Это связано с тем, что дети включаются в новые для них виды деятельности и системы межличностных отношений, требующие от них наличия новых психологических качеств. Общими характеристиками всех познавательных процессов ребенка должны стать их произвольность, продуктивность и устойчивость.

Психологами доказано, что обычные дети в младших классах с вполне способны, если только их правильно обучать, усваивать и более сложный материал, чем тот, который дается по действующей программе обучения. Однако для того, чтобы умело использовать имеющиеся у ребенка резервы, необходимо решить предварительно важную задачу: как можно быстрее адаптировать детей к школе и дома научить их учиться, не тратя лишних физических усилий, быть внимательным и усидчивым.

Теоретическая основа.

Программа направлена на развитие познавательной сферы школьников. Мы выбрали именно это направление психологического развития, так как, с нашей точки зрения, именно познавательное развитие обеспечивает основу успешности школьного обучения. Однако его результатом является не только развитие самих познавательных процессов учащихся. Как сверхзадачу проводимой работы мы рассматриваем появление позитивных сдвигов в их мотивационно-личностной сфере.

Усвоение обобщенных когнитивных знаний, умений и навыков (ОЗУН), рассматриваемое как один из результатов развивающей работы по данной программе, для нас является не целью, а средством формирования у школьников психологических познавательно-личностных структур. И это очень важно, так как смещает акцент в школьном обучении с широко распространенного в настоящее время «интеллектуального натаскивания» учащихся на их познавательно-личностное развитие.

Уроки психологического развития, являясь метауроками, стоят вне какой-либо дидактико-методической системы (традиционной, развивающей) и в то же время, как показали полученные нами результаты, хорошо сочетаются с любой из них, так как, продвигая учащихся в психологическом, в частности умственном, развитии, они обеспечивают повышение качества усвоения знаний при обучении всем школьным предметам.

Комплексная психолого-педагогическая задача школьного обучения состоит в том, чтобы не только обеспечить усвоение совокупности конкретных знаний по школьным дисциплинам, но и сформировать у учащихся представления об обобщенных приемах и способах выполнения различных умственных действий, что, в свою очередь, обеспечит лучшее усвоение конкретного предметно-учебного содержания. Это и есть, с одной стороны, механизм умственного развития, а с другой стороны - это путь формирования психологической основы обучения, обладающей внутренним потенциалом развития, который позволит в будущем осуществляться не только саморазвитию и саморегуляции личности, но и эффективному самостоятельному приобретению знаний. Обобщенные знания о выполнении интеллектуальных операций формируются в работе с реальным конкретным содержанием, отвечающим не только требованиям школьного обучения на данной ступени, но и актуальным потребностям самих учащихся.

Основная задача психологического развития первоклассников состоит в развитии сенсорно-перцептивной сферы, наглядно-образного мышления, формировании предпосылок овладения учебной деятельностью. Во 2 классе представляется важным дальнейшее развитие наглядно-образного мышления и начало формирования словесно-логического мышления, а также внутреннего плана действия как одного из новообразований этого периода развития. «Стержнем» предложенной Программы и одним из важных конкретных ее результатов является всестороннее развитие разных форм и видов мыслительного анализа и синтеза. Целенаправленному и планомерному развитию подлежат как чувственные, так и логические их формы.

Статус документа.

Программа развивающего курса «Планета 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 — вторых классов.

Программа «Планета Психологии» поможет ребенку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути. Приобщение к знаниям о человеке имеет особенно важное значение на начальных этапах школьного образования, когда основные свойства познавательной деятельности и качества личности находятся в периоде своего осмысленного становления.

Программа «Планета психологии» имеет психокоррекционную и развивающую направленность. За основу программы взяты следующие программы: «Четыре путешествия» Л.М. Новиковой, И.В. Самойловой; «Психологическая азбука» Арджакеева Т.А. В теоретическом аспекте опирается на понятие психологического здоровья, введенное И.В. Дубровиной и в последующем развитое О.В. Хухлаевой и представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арттерапии.

Основная цель программы: формирование позитивного отношения к себе и школе, профилактика школьной дезадаптации.

Цели программы:

1. диагностика и развитие познавательных процессов учащихся (внимания, восприятия, воображения, мышления, памяти);
2. формирование коммуникативных навыков и навыков саморегуляции;
3. коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы детей;
4. профилактика школьной дезадаптации.

Основные задачи:

1. Формирование психологического здоровья.
2. Формирование позитивное отношение к своему «Я».
3. Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.
4. Предупреждение и снижение тревожности и страхов детей.
5. Развитие навыков социального поведения.
6. Знакомство с языком чувств и эмоций, качествами характера, моделями поведения.
7. Создание возможностей для самовыражения.
8. Выработка у детей адекватного отношения к ошибкам и неудачам.
9. Развитие способности ребенка к эмпатии, сопереживанию.
10. Формирование позитивного отношения к сверстникам и коммуникативных навыков.
11. Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.
12. Развитие познавательной мотивации.
13. Раскрытие творческого потенциала.

Формируемые в рамках занятий универсальные учебные действия

1. Базовые:

Личностные универсальные учебные действия:

- навыки конструктивного взаимодействия,
- адекватное реагирование на трудности;
- умения действовать с позиции "Режиссера". Используем задания направленные на творческое самовыражение (создание сказочного жителя), нравственный поступок - "доброе дело" (дети помогли сказочным жителям). Используем прием, обучающий умению конструктивного взаимодействия (Как правильно задать вопрос и ответить на него, не обидев личности другого). Связь мотива "Хочу помочь справиться с трудной ситуацией" и целью (результатом) занятия: "Я смогу находить разные варианты решения трудных ситуаций".

Познавательные универсальные учебные действия:

- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Используем задания, в которых ребенок выбирает и предлагает варианты способов решения сложных ситуаций;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- способность к волевому усилию - к выбору в трудных ситуациях и преодолению препятствий (принятие решения к действию, создание сказочного жителя, прохождение испытаний).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение обратиться за помощью, вести диалог, отвечать на вопросы. Используем: групповую дискуссию, совместный анализ сказки, побуждающий диалог.

2. Побочные.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- планирование - определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата (поэтапное прохождение заданий);

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение структурировать знания;
- анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- синтез как составление целого из частей; построение логической цепи рассуждений, доказательств; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Используем: игры и упражнения, направленные на развитие мышления; подведение итогов занятия, осознание пройденного.

Основные методы и технологии развития УУД, используемые в рамках уроков.

Методы:

- сказкотерапия: разрешение трудностей в обучении, посмотреть на себя со стороны, разрешение проблем общения, "проживание ситуации";

- дискуссионные методы (побуждающий диалог, подводящий диалог, групповая дискуссия, анализ конкретной ситуации);

- игровые методы (творческая игра (создание сказочного жителя), сюжетно-ролевая игра, интеллектуальные игры, дидактическая игра).

Технологии:

- проблемно-диалогическое обучение – деятельностный подход в обучении (поиск решения в ходе подгрупповой работы детей в ходе просмотра мультфильма и обсуждения необходимости находить разные варианты выхода из трудных ситуаций);

- организация учебного сотрудничества (партнерство в отношениях на уроке: психолог интересуется мнением обучающихся, побуждает к самостоятельному выбору вариантов решений);

- использование интерактивных возможностей ИКТ

- игровые технологии (творческая сюжетно-ролевая игра).

Принципы реализации программы:

1. Принцип индивидуализации предполагает учет возраста и уровня общего психофизиологического состояния ребенка.

2. Принцип доступности от уровня психологических особенностей ребенка.

3. Принцип наглядности - демонстрация упражнений, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребенку их правильно выполнять.

4. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.

5. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей младшего школьного возраста.

6. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

III. Описание места программы внеурочной деятельности «Планета Психологии» в учебном плане.

Программа «Планета Психологии» изучается в 1х-2х классах в рамках внеурочной деятельности. Программа рассчитана на один час в неделю – в 1 классе 33 часа, во 2 классе 34 часа. Общий объем отведенного времени составляет 67 час. Занятия проводятся в групповой форме.

Организационная структура занятий:

По своей структуре урок делится на вводную часть, основную и заключительную. Задачей вводной части является создание у учащихся определенного положительного эмоционального

фона, без которого эффективное усвоение знаний невозможно. Этот эмоциональный настрой, постоянно создаваемый на уроках психологического развития, постепенно должен у учащихся закрепиться и переноситься на другие школьные уроки. В качестве приема создания положительного эмоционального фона может выступить просьба учителя улыбнуться друг другу и сказать добрые слова.

Важным моментом вводной части является выполнение упражнений для улучшения мозговой деятельности. Стимулирующее воздействие физических упражнений на психическую деятельность известно давно. Имеется много данных об улучшении показателей различных психических процессов под влиянием физических упражнений: увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются психомоторные процессы. Тем самым обеспечивается более высокий уровень работоспособности, который не может не влиять положительно на успешность учебной деятельности. Для каждого урока подобраны специальные упражнения, стимулирующие те психические функции, которые подлежат развитию на данном уроке.

Задания для основной части урока подбирались с учетом их направленности на осуществление дифференциации познавательных структур и с точки зрения удобства для коллективной работы в классе. Для достижения развивающего эффекта необходимо неоднократное выполнение заданий. Однако для предотвращения снижения интереса учащихся к повторным выполнениям одного и того же задания обеспечено разнообразие внешнего оформления содержания ряда заданий, но сохранить единство их внутренней психологической направленности. Реализован и принцип «спирали», т.е. возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности (от 1 класса к 2).

Задача заключительной части урока состоит в подведении итогов занятия, обсуждении результатов работы учащихся и тех трудностей, которые у них возникали при выполнении заданий. Существенным моментом здесь являются ответы учащихся на вопрос, чем же они занимались и чему научились на данном уроке.

Оценка эффективности уроков психологического развития.

Для оценки эффективности уроков психологического развития можно использовать следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает педагог-психолог учащимся при выполнении заданий: чем помощь педагога-психолога меньше, тем выше самостоятельность учеников и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;
- поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты уроков;
- результаты выполнения контрольных психологических заданий, в качестве которых даются задания, уже выполнявшиеся учениками, но другие по своему внешнему оформлению, и выявляется, справляются ли ученики с этими заданиями самостоятельно;

• косвенным показателем эффективности данных уроков может быть повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам, а также наблюдения учителей за работой учащихся на других уроках (повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности и др.).

Кроме того, представляется важным оценивать воздействие уроков психологического развития на эмоциональное состояние учеников. Для этого будет использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце урока просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент, Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов этого задания, полученных в начале и конце урока, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого ученика под влиянием уроков психологического развития.

Ожидаемые результаты

1 класс

1. Осознание особенностей позиции ученика и овладение умением вести себя в соответствии с этой позицией.
2. Снижение тревожности, связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме.
3. Повышение самооценки учащихся.
4. Овладение навыками эффективного общения со сверстниками и взрослыми людьми.
5. Овладение умением распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

2 класс

1. Формирование положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний.
2. Овладение умением адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.
3. Овладение умением понимать чувства других людей и сопереживать им.

Тематическое планирование в 1 классе

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Раздел I. Развитие эмоционально-волевой сферы		4
1.	Знакомство. Правила поведения в школе.	1
2.	Мое отношение к оценке.	1
3.	Я и мое настроение.	1
4.	Мы живем без страхов.	1
Раздел II. Развитие познавательных процессов.		24
5.	Развитие пространственных представлений.	1
6.	Развитие фонетико-фонематического восприятия.	1
7.	Развитие пространственного восприятия, навыков самоконтроля.	1
8.	Развитие кратковременной памяти.	1
9.	Развитие пространственных представлений.	1
10.	Развитие объема внимания.	1
11.	Развитие слухового восприятия.	1
12.	Развитие слухового восприятия.	1
13.	Развитие произвольного внимания.	1
14.	Развитие зрительной памяти.	1
15.	Развитие концентрации внимания.	1
16.	Развитие воображения.	1
17.	Развитие произвольного внимания.	1
18.	Развитие зрительного восприятия.	1
19.	Развитие переключения внимания.	1
20.	Развитие мышления.	1

21.	Развитие произвольного внимания.	1
22.	Развитие памяти.	1
23.	Развитие словесно-логического мышления.	1
24.	Развитие гибкости мышления.	1
25.	Развитие процессов мышления: анализа, синтеза.	1
26.	Развитие звукового синтеза.	1
27.	Развитие звукового синтеза.	1
28.	Развитие мышления.	1
Раздел III. Планета моего «Я»		5
29.	Что такое самооценка?	1
30.	Какой «Я» сегодня?	1
31.	Каким я буду в будущем?	1
32.	Все в моих силах...	1
33.	Заключительно занятие-рефлексия	1

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности

«Планета психологии» для 1 класса

на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Тема урока	Содержание урока	Дата	Коррекция даты
Раздел I. Развитие эмоционально-волевой сферы. 4 часа				
1.	Знакомство. Правила поведения в школе.	- Ознакомление детей с культурой поведения в школе. - Формирование положительного отношения детей к выполнению правил поведения в школе. - Развитие вежливого, уважительного отношения детей друг к другу.		
2.	Мое отношение к оценке.	- Формирование группы, создание положительного эмоционального фона.		
3.	Я и мое настроение.	- Формирование коммуникативных навыков, положительного эмоционального фона у учащихся на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других людей		
4.	Мы живем без страхов.	- Коррекция детских страхов в рисунке, осознание полезности и вреда страхов. Развитие слабой части личности, как способа борьбы со страхом.		
Раздел II. Развитие познавательных процессов. 24 часа				
5.	Развитие пространственных представлений.	- Развитие артикуляции. - Развитие пространственных представлений (усвоение понятий «следует за», «находится перед», «слева», «справа», «между», «сверху», «снизу»).		
6.	Развитие фонетико-фонематического восприятия.	- Развитие фонетико-фонематического восприятия. - Развитие пространственных представлений (определение местоположение объекта в строке и столбце). - Развитие понятийного мышления.		
7.	Развитие пространственного восприятия, навыков самоконтроля.	- Развитие умения выполнять словесные поручения. - Формирование элементов самоконтроля. - Развитие слуховых ощущений.		
8.	Развитие кратковременной памяти.	- Развитие объема внимания. - Развитие осязательных ощущений.		

9.	Развитие пространственных представлений.	- Развитие непосредственной вербальной памяти. - Развитие пространственных представлений (понимание терминов «выше», «ниже», «левее», «правее», «на», «над», «под»).		
10.	Развитие объема внимания.	- Развитие слухового внимания. - Развитие непосредственной вербальной памяти.		
11.	Развитие слухового восприятия.	- Развитие памяти на последовательность действий. - Развитие пространственных представлений (направления движения). - Развитие понятийного мышления.		
12.	Развитие слухового восприятия.	- Развитие умения анализировать и сравнивать образец. - Развитие произвольного внимания.		
13.	Развитие произвольного внимания.	- Развитие целостности, константности восприятия. - Развитие пространственного, зрительного восприятия предметов. - Развитие навыков совместной деятельности.		
14.	Развитие зрительной памяти.	- Развитие зрительной памяти. - Развитие навыков самоконтроля.		
15.	Развитие концентрации внимания.	- Развитие умения ориентироваться в пространстве листа. - Развитие умения воспринимать словесные указания и подчинять им свою деятельность. - Развитие зрительных ощущений.		
16.	Развитие воображения.	- Развитие умения воспроизводить образец. - Развитие слуховых ощущений.		
17.	Развитие произвольного внимания.	- Развитие осязательных ощущений. - Развитие произвольного внимания. - Развитие точности движений (макродвижений).		
18.	Развитие зрительного восприятия.	- Развитие умения копировать образец. - Развитие зрительного восприятия (выделение формы). - Развитие переключения внимания, памяти.		
19.	Развитие переключения внимания.	- Развитие мышления (абстрагирование). - Развитие непосредственной зрительной памяти.		
20.	Развитие мышления.	- Развитие зрительного анализа. - Развитие словесного синтеза. - Развитие понятийного мышления.		

21.	Развитие произвольного внимания.	- Развитие осязательных ощущений, - Развитие произвольного внимания (устойчивость и переключение).		
22.	Развитие памяти.	- Развитие зрительной, слуховой, моторно-слуховой памяти. - Развитие произвольного внимания (переключение). - Стимулирование внутригруппового общения.		
23.	Развитие словесно-логического мышления.	- Развитие словесно-логического мышления, его составляющих: классификация, анализ, обобщение. - Развитие умения воспроизводить образец.		
24.	Развитие гибкости мышления.	- Развитие гибкости мышления. - Развитие произвольного внимания (распределение). - Формирование умения сравнивать.		
25.	Развитие процессов мышления: анализа, синтеза.	- Развитие пространственных представлений. - Развитие процессов анализа и синтеза (анаграммы). - Развитие произвольного внимания (переключение, устойчивость).		
26.	Развитие звукового синтеза.	- Развитие звукового синтеза. - Развитие произвольного внимания (объем). - Развитие пространственных представлений (усвоение словесных обозначений).		
27.	Развитие звукового синтеза.	- Развитие понятийного мышления. - Развитие памяти на последовательность действий. - Развитие пространственных представлений (ориентировка в пространстве).		
28.	Развитие мышления.	- Развитие мышления (процессы синтеза). - Умение устанавливать закономерности. - Развитие наблюдательности.		

Раздел III. Планета моего «Я». 5 часов

29.	Что такое самооценка?	- Формирование понятия о самооценке; - показать влияние самооценки на процесс общения; - Определение самооценки учащихся; - Способствование формированию адекватной самооценки; - Снижение зависимость самооценки учащихся от мнения других людей.		
30.	Какой «Я» сегодня?	- Формирование у детей положительных эмоциональных		

		<p>реакций в отношении себя, своей внешности;</p> <p>- Формирование желания нравиться себе и другим людям, способствовать раскрепощению ребенка.</p>		
31.	Каким я буду в будущем?	<p>- Формирование у детей положительных эмоциональных реакций в отношении себя, своей внешности;</p> <p>- Формирование желания нравиться себе и другим людям, способствовать раскрепощению ребенка.</p>		
32.	Все в моих силах...	<p>- Способствовать развитию у ребенка чувства уверенности в себе, в собственных силах;</p> <p>- Актуализировать потенциал каждого ребенка, его достоинств.</p>		
33.	Заключительное занятие-рефлексия			

Список использованной литературы:

1. Андрианов М. А. Философия для детей (в сказках и рассказах) Минск, Современное слово, 2009 г. – 280 с.
2. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения)./Под ред. И.В.Вачкова-М.: Ось-89, 2003г.-168с.
3. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Второй год обучения)./Под ред. И.В.Вачкова-М.: Ось-89, 2004г.-168с.
4. Локалова Н. П. 120 уроков психологического развития младших школьников (психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся I-IV классов). - 3-е изд, перераб. и дополн. Издательство «Ось-86».
5. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.:Издательство ГНОМ иД, 2000. – 160с.
6. Сарган П.Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: Сфера, 2001. – 128с.
7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе, М.: Генезис, 2009. – 344с.
8. Жизненные навыки. Уроки психологии в первом классе/ Под ред. С.В.Кривцовой.- М.:Генезис, 2002.-208 с.
9. Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 класса/ Под ред. С.В.Кривцовой.- М.:Генезис, 2002.-248 с.

