

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №69»
им. Героя Советского Союза, генерал-майора И.В.Панфилова**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол №1
от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Гимназии №69»
Злобина Т.М.

Приказ №230
от «25» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Учимся общению»
(социальное направление)
1 классы
Срок реализации: 1 год**

Составитель:
Курилова Наталья Сергеевна,
педагог-психолог

г. Барнаул, 2023

Пояснительная записка

Согласно календарному учебному графику на 2023/2024 учебный год в 1 классе 33 учебные недели. В соответствии с учебным планом начального общего образования на 2023/2024 учебный год на изучение курса внеурочной деятельности «Учимся общению» отводится 1 час в неделю, поэтому рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Учимся общению» для 1 класса рассчитана на 33 учебных часа.

Программа «Учимся общению» учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника.

Цель программы: содействие социально-психологической адаптации первоклассников через развитие навыков сотрудничества и конструктивного взаимодействия в классе.

Программа разбита на три блока: «Учимся быть школьником», «Я и мои эмоции», «Я и другие».

Целью изучения блока «Учимся быть школьником» является помощь учащимся в адаптации к нормам и требованиям школьной жизни, знакомство школьников с правилами школьной жизни, развитие навыков самоорганизации и преодоления школьных трудностей.

Целью изучения блока «Я и мои эмоции» является развитие у учащихся способности к пониманию своих эмоциональных состояний, распознаванию эмоций и чувств окружающих людей, умения адекватно выражать и контролировать эмоциональные проявления, т.е. развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Целью изучения блока «Я и другие» является развитие самосознания учащихся, совершенствование умения функционировать в коллективе сверстников, развитие навыков общения.

Формы организации занятий:

- Беседы;
- Дискуссии;
- Практические упражнения и игры;
- Анализ ситуаций.
- Тестирование

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учимся быть школьником

Знакомство с учащимися. Знакомство с нормами и требованиями школьной жизни, учебно-важными качествами ученика, способами организации учебной деятельности и преодоления школьных трудностей.

Я и мои эмоции

Эмоции и чувства: робость, радость, страх, грусть и печаль, злость и гнев, стыд и вина, обида, удивление и интерес. Расширение понимания эмоциональных состояний, способов адекватного выражения и контроля эмоциональных проявлений.

Я и другие

Что я знаю о себе? Общение. Дружба. Средства взаимопонимания. Навыки и правила общения, способы разрешения конфликтных ситуаций. Развитие самосознания учащихся и навыков взаимодействия со сверстниками.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Программа обеспечивает достижение следующих **личностных, метапредметных результатов.**

Личностные результаты изучения курса:

- формировать целостный, социально ориентированный взгляда на мир в его

- органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формировать уважительное отношение к иному мнению;
 - овладевать начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
 - принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развивать мотивы учебной деятельности и формировать личностные смыслы учения;
 - развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
 - развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
 - формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты изучения курса:

Познавательные:

- осваивать способы решения проблем творческого и поискового характера: работа над проектами и исследованиями;
- использовать различные способы поиска, сбора, обработки, анализа и представления информации;
- овладевать логическими действиями сравнения, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей, построений рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- использовать знаково-символические средства, в том числе моделирование;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в потоке информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебные пособия, свой жизненный опыт и информацию, полученную от окружающих;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать объекты;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую.

Регулятивные:

- проявлять познавательную и творческую инициативу;
- принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, в том числе во внутреннем плане;
- контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение;
- уметь отличать правильно выполненное задание от неверного;
- оценивать правильность выполнения действий: самооценка и взаимооценка, знакомство с критериями оценивания.

Коммуникативные:

- адекватно передавать информацию, выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах работы в группе;
- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной

речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты изучения курса:

- овладевать умениями и навыками, способствующими адаптации к школьным условиям;
- знакомить с базовым понятийным аппаратом психологии;
- овладевать элементарными методами и приемами познания себя;
- обучать осмысленному отношению к ресурсам человеческой психики, эффективному использованию их во всех основных видах и формах познания;
- овладевать приемами и способами организации учебной деятельности, развития учебно-важных качеств, преодоления школьных трудностей;
- знакомить с понятиями «чувства» и «эмоции», обучать приемам осознания и распознавания эмоциональных состояний, адекватного выражения и контроля проявлений эмоций, навыкам эмоциональной саморегуляции;
- расширять знания и представления о членах коллектива, стимулировать интерес и внимательное отношение к сверстникам;
- овладевать навыками сотрудничества и конструктивного взаимодействия в классе.

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Обучение ведется на безотметочной основе.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий;
- поведение детей на занятиях: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительные результаты;
- улучшение психологической атмосферы в классном коллективе;
- применение полученных знаний в жизни.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Форма проведения
Учимся быть школьниками		
1	Давайте познакомимся	беседа, практические упражнения и игры
2	Как я хочу учиться?	тестирование
3	Волшебный луч внимания	анализ ситуаций, беседа, практические упражнения и игры
4	Как победить лень?	анализ ситуаций, дискуссия, практические упражнения
5	О силе воли	анализ ситуаций, беседа, практические упражнения
6	Учимся учиться	практические упражнения и игры, беседа
7	Госпожа Аккуратность	анализ ситуаций, беседа, практические упражнения
8	Что мне нравится в школе?	тестирование
9	Мой выбор	дискуссия, анализ ситуаций
10	Я-школьник!	практические упражнения и игры
Я и мои эмоции		

11	Робкая улыбка (о робости)	анализ ситуаций, беседа, практические игры и упражнения
12	Весёлая встреча (о чувстве радости)	анализ ситуаций, беседа, практические игры и упражнения
13	Нестрашный страх (о страхах)	анализ ситуаций, беседа, практические игры и упражнения
14	Остров плакс (о грусти и печали)	анализ ситуаций, беседа, практические игры и упражнения
15	Возьми себя в руки! (о злости и гнев)	анализ ситуаций, беседа, практические игры и упражнения
16	Просим прощения (о чувствах стыда и вины)	анализ ситуаций, беседа, практические игры и упражнения
17	Прочь, обида! (о чувстве обиды)	анализ ситуаций, беседа, практические игры и упражнения
18	Не может быть! (об удивлении и интересе)	анализ ситуаций, беседа, практические игры и упражнения
19	Настроение	тестирование
20	Хозяин чувств	дискуссия, практические упражнения
Я и другие		
21	Что я знаю о себе?	практические игры и упражнения
22	Я+Ты=Мы	дискуссия, практические игры и упражнения
23	Каждый привлекателен по-своему	практические игры и упражнения, беседа
24	Волшебные средства понимания	практические игры и упражнения, беседа
25	Дружба начинается с улыбки	практические игры и упражнения, беседа, анализ ситуаций
26	Вижу хорошее, делаю хорошее	практические игры и упражнения, беседа, анализ ситуаций
27	Терпение – к другим уважение	практические игры и упражнения, беседа, анализ ситуаций
28	Друг всегда рядом	практические игры и упражнения, беседа, анализ ситуаций
29	Выясняю отношения мирно	практические игры и упражнения, беседа, анализ ситуаций
30	Умею прощать и мириться	практические игры и упражнения, беседа, анализ ситуаций
31	Соблюдаю правила	практические игры и упражнения, беседа, анализ ситуаций
32	Я тебя поддерживаю	практические игры и упражнения, беседа, анализ ситуаций
33	Дружная команда	практические игры и упражнения, беседа, анализ ситуаций

Используемая литература

1. Баевская В. Стеснительная улитка. Групповое развивающее занятие. // Школьный психолог. 2011, №13.
2. Банова Ж. Мультики + первоклашки = ? Программа занятий по ускорению адаптационных

- процессов у первоклассников. // Школьный психолог. 2008, № 21.
3. Брылева О.А. Программа формирования произвольного поведения.
 4. Горюнова Л. Воспитание уверенности в себе. Терапевтические сказки. 1999.
 5. Давлетшина В. Экспресс-курс по психологическому настрою детей на школьное обучение. // Школьный психолог. 2011, №5.
 6. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. – М., 2002.
 7. Кряжева Н.Л. В мире детских эмоций. Дети 5-7 лет. – Ярославль, 2001.
 8. Лабиринт души. Терапевтические сказки. / Под ред. Хухлаевой О.В., Хухлаева О.Е.
 9. Панфилова М. психопрофилактические и коррекционные сказки для школьной адаптации.
 10. Учителю о психическом здоровье младших школьников: Практическое пособие. / Под ред. Л.С.Колмогоровой. – Барнаул: БГПУ, 2004.
 11. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2003.
 12. Хухлаева О.В. Лесенка радости. – М.: Изд-во «Совершенство», 1998.

Лист корректировки рабочей программы

№ п / п	Причина корректи ровки	Тема урока	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Способ корректиро вки	Реквизиты документа (№ приказа, дата)