

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №1»

Приложение  
к Основной образовательной программе  
Основного общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«УЧУСЬ ПОНИМАТЬ СЕБЯ».**

**2 классы**

**составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной  
программы основного общего образования**

Психолого-педагогическая служба

г. Усолье-Сибирское

*Аннотация  
к рабочей программе по психологии «Учусь понимать себя»  
2 класс*

Рабочая программа составлена на основе: Федерального государственного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказом от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357); Авторской разработки «Учусь общаться», Яркова И.В., 2014 год; Учебно-методического комплекса Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников: Пособие для педагогов. – М.: «Вентана – Граф», 2003. ISBN 5-9252-0459-Х.

Рабочая программа способствует разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка, которые не всегда удаётся рассмотреть на уроке, развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности, умению самостоятельно организовать своё свободное время.

Данная программа внеурочной деятельности предполагает развитие кругозора и мышления у учащихся, способствует повышению их интеллектуального уровня при изучении языка, воспитывает чувство уважения к языку своих предков. Предназначена для использования педагогами-психологами в рамках внеурочной деятельности в 3х классах.

Основная цель программы - создание условий для развития познавательной, эмоционально – волевой и личностно - мотивационной сфер младших школьников, достижение ими личностных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы при реализации федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения.

Рабочая программа составлена на 34 учебных часа, из расчета 1 час в неделю.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по психологии для 2-х классов «Учусь понимать себя» составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

– Федерального государственного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357);

– учебно-методического комплекса: Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4) 2-е изд., испр. и доп. — М.: Генезис, 2008. — 304 с. ISBN 978-6-9856-130-2.

- Авторской разработки «Учусь понимать себя», Яркова И.В., 2016 год;

- Учебно-методического комплекса Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников: Пособие для педагогов. – М.: «Вентана – Граф», 2003. ISBN 5-9252-0459-X

Цель: создание условий для развития познавательной, эмоционально – волевой и личносно - мотивационной сфер младших школьников, достижение ими личностных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы при реализации федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения.

Задачи:

1. Помочь детям узнать свои возможности, способности, особенности характера.
2. Учить детей понимать свои чувства, настроение, оценивать свои привычки, поступки, замечать недостатки и исправлять их, быть сдержанными, развивать способности и добиваться поставленной цели;
3. Учить понимать других, общаться со сверстниками и взрослыми, защищать свои интересы, находить настоящих друзей, быть чуткими и отзывчивыми.

***Программа «Учусь понимать себя» включает следующие основные направления:***

- Здоровье
- Добро
- Правда
- Ответственность
- Дружба
- Права
- Обязанности
- Мораль
- Достоинство
- Трудолюбие
- Чистосердечность.

Реализация рабочей программы способствует:

- формированию представления о себе, о своем здоровье;
- развитию навыков оценки своего настроения;
- формированию умения общаться с окружающими и выходить из конфликтных ситуаций;
- формированию представлений о чувствах;
- формированию представлений о поступках;
- развитию умения выработки полезных привычек.

Описание места учебного предмета в учебном плане:

На изучение предмета психология, согласно учебному плану, отводится 34 учебных часа.

Методы мониторинга знаний и умений учащихся – тесты, творческие работы (проекты, презентации).

Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся по психологии:

Ученики узнают:	К концу 2 класса ученики получают возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;</li> <li>• о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</li> <li>• правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;</li> <li>• налаживать контакт с людьми;</li> <li>• соблюдать правила игры и дисциплину;</li> <li>• правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).</li> <li>• выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности;</li> <li>• оценивать свои действия и поступки, прогнозировать их возможные результаты, формирование представления о личной ответственности за своё поведение;</li> <li>• управлять своим поведением в различных ситуациях, избегать конфликтов с окружающими;</li> <li>• оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствия.</li> </ul>

Методы и формы обучения:

1. индивидуальные беседы, анкетирование, наблюдение и другие социологические методы измерений;
2. организация совместных мероприятий, различных традиций и ритуалов, деятельности в группах в урочной и внеурочной деятельности, ток-шоу, дискуссии, театрализованные представления, школьные праздники, создающие условия для демонстрации личностных данных учащихся.
3. Организация коллективной работы; применение сочетания различных форм совместной работы; создание ситуации успеха, эмоционального фона; организация педагогической поддержки;
4. Сказкотерапия (анализ сказок).
5. Арт – терапия (Свободное и тематическое рисование).
6. Телесно – ориентированные техники (психомышечная релаксация).
7. Игровые методы (подвижные, сюжетно – ролевые игры, игры – драматизации).
8. Пальчиковая гимнастика и артикуляционные игры: с помощью ладошек дети «надувают» шарики или показывают пальчиками, как зайчик шевелит ушами, какие у ежика иголки, или «пекут» пирожки для любимых мам. И все это сочетается с небольшими веселыми стишками, которые превращают занятия в увлекательную, эмоциональную игру.
9. Занятия, направленные на развитие речи, включают в себя прослушивание сказок, стихов и потешек, составление рассказов по картинкам, придумывание историй на заданную тему, отгадывание загадок, ответы на вопросы и игры со словами.
10. Физические упражнения: не только укрепят здоровье ребёнка, но и обеспечат правильное физическое развитие, расширят функциональные возможности развивающегося организма, научат кроху ориентироваться в пространстве, координировать движения и удерживать равновесие, а также помогут в профилактике простудных заболеваний. Большинство физических упражнений сопровождается веселыми стихами и потешками.
11. Развивающие игры: игры и упражнения, направленные на формирование интеллектуальной деятельности малыша.

12. Психологические игры помогут детям научиться дружить, взаимодействовать друг с другом, просить помощь или совет; научат ребёнка управлять своими эмоциями и победить страхи, заботиться о животных и уважать старших, а также различать плохое и хорошее. В работе могут быть использованы карточки, рисунки, плакаты. Сюда же относят сказкотерапию, психологический театр и различные ролевые игры, и упражнения.

13. Диагностика толерантности, самоактуализации и качества среды.

Формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения по данной рабочей программе.

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие формы контроля:

-прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;

-пооперационный, то есть контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;

-рефлексивный, контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;

-контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

Итоговый контроль в формах

-тестирование;

-практические работы;

-творческие работы учащихся;

Контрольные задания.

Самооценка и самоконтроль определение учеником границ своего «знания - незнания», своих потенциальных возможностей, а также осознание тех проблем, которые ещё предстоит решить в ходе осуществления деятельности.

Содержательный контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса:**

<b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>	
<b>Методические пособия для учителя.</b>	
1	Учебно-методического комплекса Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников: Пособие для педагогов. – М.: «Вентана – Граф», 2003. ISBN 5-9252-0459-X
2	1. Хухлаева О.В. <u>Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе</u> (1-4) 2-е изд., испр. и доп. — М.: Генезис, 2008. — 304 с. ISBN 978-6-9856-130-2.
<b>Дополнительная литература для учителя.</b>	
1.	Дубровина И.В. и др. Психология: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений /И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан; Под ред. И.В.Дубровиной. - М., Издательский центр «Академия», 1999. - 464 с. ISBN 5-7695-0189-8
2.	Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Дубрых Н.Н. Преподавание психологии в школе: Учебно-методическое пособие. III-XI КЛАССЫ / Под ред. И.В. Дубровиной. М: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003.-624с. ISBN 5-89502-468-8 (ПМСИ)
3.	Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам в школе: Пособие для классных руководителей: Под ред. Н. П. Майоровой. – СПб.: Издательство «Образование – Культура», 2002г.-288с., прил. ISBN 5-88857-097-4
4.	Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: ТЦ «Сфера», 2004. – 464с.- ISBN 5-9144-162-4
<b>Дополнительная литература для обучающихся.</b>	
1.	Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Учусь понимать других: Раб. тетр. для 2 кл. - М.: Вентана-Графф, 2003. – 48 с.:ил. (В помощь образовательному учреждению: профилактика злоупотребления психоактивными веществами). ISBN 5 -9252-0456-5.
<b>Интернет-ресурсы.</b>	
1.	<a href="mailto:festival@1september.ru">festival@1september.ru/</a> Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». Школьная психологическая служба.
2.	<a href="http://psy.1september.ru/">http://psy.1september.ru/</a> Журнал «Школьный психолог».
3.	А.В.Хуторской Анализ, самоанализ и рефлексия урока <a href="http://khutorskoy.ru/be/2008/0312/index.htm">http://khutorskoy.ru/be/2008/0312/index.htm</a> .
<b>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>	
<b>Информационно-коммуникативные средства.</b>	
	CD-ROM: название, автор, место и год издания.
<b>Технические средства обучения.</b>	
	<b>Электронные презентации к урокам:</b> «Я второклассник», «чем люди отличаются друг от друга», «Наши чувства», «Наши качества», «Как ты справляешься с трудностями», «Наша уникальность», «Викторина».

## Планируемые результаты освоения программы

УУД	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<b>Личностные УУД</b>	Выбирать способы и формы самовыражения и самореализации. Вести диалог. Проявлять устойчивый познавательный интерес.	Осознавать роль самообразования и самовоспитания. Осознавать устойчивую учебно-познавательную мотивацию и интерес к учению. Самооценке и Я-концепции. Решать моральные дилеммы.
<b>Регулятивные УУД</b>	Целеполаганию. Анализировать условия достижения цели. Планировать пути достижения цели. Управлять своим временем. Принимать решения в проблемной ситуации. Контролировать результаты и способы действия. Самостоятельно оценивать и корректировать выполнение действия.	Самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи. Учитывать условия и средства достижения целей при их планировании. Выбирать наиболее эффективные способы достижения цели Управлять своим поведением и деятельностью. Осуществлять познавательную рефлексию. Адекватно оценивать объективную трудность и свои возможности. Преодолевать трудности.
<b>Коммуникативные УУД</b>	Формулировать собственное мнение и позицию. Учитывать разные мнения. Аргументировать свою точку зрения. Задавать вопросы Сотрудничать, осуществляя планирование, взаимный контроль и оказывая взаимопомощь. Адекватно использовать языковые и речевые средства. Работать в группе.	Учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию. Обосновывать свою позицию с учетом разных мнений. Брать на себя инициативу. Осуществлять коммуникативную рефлексию. Владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.
<b>Познавательные УУД</b>	Проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя. Основы реализации проектно-исследовательской деятельности. Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.	Самостоятельно проводить исследование на основе наблюдения и эксперимента. Ставить проблему, аргументировать ее актуальность. Выдвигать и проверять гипотезы. Делать умозаключения и выводы.

	<p>Осуществлять сравнение, классификацию.</p> <p>Строить логическое рассуждение.</p> <p>Объяснять явления, процессы.</p> <p>Умение выделять главное и второстепенное в тексте, выстраивать последовательность событий.</p>	
<b>ИКТ-компетентность</b>	<p>Искать и хранить информацию.</p> <p>Пользоваться устройствами ИКТ.</p> <p>Осуществлять коммуникации.</p>	<p>Использовать различные приемы поиска информации в Интернете в ходе учебной деятельности.</p> <p>Использовать возможности ИКТ в творческой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в социальных сетях, форумах.</p>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «УЧУСЬ ПОНИМАТЬ СЕБЯ»

«Учусь понимать себя» представляет собой систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определенной логике по тематическим блокам. Каждый блок имеет конкретные цели, объединяющие содержание соответствующих занятий. При изучении большинства тем широко задействованы активные формы работы с учащимися: подвижные игры и упражнения, работа с психологическими сказками, элементы арт-терапии. Занятия по данной программе также предполагают индивидуальную работу каждого ученика в тетради, как на уроке, так и дома совместно с взрослыми (родителями) и самостоятельно.

**В первом тематическом блоке «Я – второклассник»** проводятся игры, на развитие навыков оценки и регуляции своего эмоционального состояния, формирование представлений о бережном отношении к своему здоровью, развитие умения различать и оценивать свои поступки и поступки других людей. Особенно важное место уделяется играм и работе со сказкой, направленных на изучение вредных и полезных привычек.

### СОДЕРЖАНИЕ БЛОКА:

#### **Тема 1. Я - второклассник (11 часов)**

1. Твои новые друзья (1 час)
2. Как ты растешь (1 час)
3. Что ты знаешь о себе (1 час)
4. Твое настроение (2 час)
5. Как ты познаешь мир (1 час)
6. Твои чувства (2 час)
7. Как изменить настроение (1 час)
8. Твои поступки. (2 час)
9. Твои привычки (2 час)

**Во втором тематическом блоке «Чем люди отличаются друг от друга»** проводятся игры и беседы на развитие умения анализировать, сопоставлять качества, поступки свои и других людей, на формирование навыков общения, взаимодействия с окружающими, умения выходить из конфликтных ситуаций. Особо важное значение на занятиях данного блока имеют рефлексия и обратная связь.

Итоговое занятие проводится в форме КВН, с целью формирования навыка работы в группе.

### СОДЕРЖАНИЕ БЛОКА:

#### **Тема 2. «Чем люди отличаются друг от друга» (21 час)**

1. Люди отличаются друг от друга своими качествами (1 час)
2. Хорошие качества людей (1 час)
3. Самое важное хорошее качество (1 час)
4. Кто такой «сердечный человек» (1 час)
5. Кто такой доброжелательный человек (1 час)
6. Я желаю добра ребятам в классе (1 час)
7. Очищаем свое сердце (1 час)
8. Какие качества нам нравятся друг в друге? (1 час)
9. Какими качествами мы похожи (1 час)
10. Какой Я? (2 часа)
11. Какой ты? (1 час)
12. Трудности второклассника в школе, дома, на улице (2 часа)
13. Школьные трудности (2 часа)
14. Трудности в отношениях с друзьями (2 часа)
15. Домашние трудности (2 часа)
16. КВН (1 час).

## Тематическое планирование

Класс	Разделы	Тема	Кол-во час	Аудиторные	Внеауди торные	
2	Тема 1. Я - второклассник	Твои новые друзья	1	1		
		Как ты растешь	1		1	
		Что ты знаешь о себе	1		1	
		Твое настроение	2	1	1	
		Как ты познаешь мир	1	1	1	
		Твои чувства	2	1	1	
		Как изменить настроение	1		1	
		Твои поступки	2	1	1	
		Твои привычки	2		2	
	Тема 2. Чем люди отличаются друг от друга	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1	1		
		Хорошие качества людей	1	1		
		Самое важное хорошее качество	1		1	
		Кто такой «сердечный человек»	1		1	
		Кто такой доброжелательный человек	1		1	
		Я желаю добра ребятам в классе	1		1	
		Очищаем свое сердце	1	1		
		Какие качества нам нравятся друг в друге?	1	1		
		Какими качествами мы похожи	1		1	
		Какой Я?	2	1	1	
		Какой ты?	1	1		
		Трудности второклассника в школе, дома, на улице	2		2	
		Школьные трудности	2		2	
		Трудности в отношениях с друзьями	2	1	1	
		Домашние трудности	2	1	1	
		КВН (1 час)	1		1	
			<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>13</b>	<b>21</b>