

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Шелеховского района «Гимназия»

УТВЕРЖДАЮ  
приказ № 133-од  
от «01» сентября 2023 г.  
\_\_\_\_\_ / Т.М. Зараменская  
директор МБОУШР «Гимназия»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### **«Развивающие занятия по психологии»**

название учебного предмета / учебного курса / курса внеурочной деятельности

\_\_\_\_\_ **НОО (1 класс)** \_\_\_\_\_

уровень обучения

Разработчик:  
педагог-психолог

\_\_\_\_\_ / **А. С. Дубель**/

2023 - 2024 г.

## Содержание курса

**Раздел 1. Мои силы, мои возможности (12 часов).** Характеристика деятельности учащихся: познакомиться с понятием «способности», исследовать свои способности и возможности в различных видах деятельности, участвовать в составлении и обсуждении устных рассказов о лете и конкурсе рисунков с последующим обсуждением, исполнять различные роли, моделировать и анализировать ситуации.

1. Знакомство. Введение в мир психологии. Диагностика эмоциональной сферы учащихся. Характеристика деятельности учащихся: познакомиться с новым предметом, с целями и задачами курса. Форма работы: групповая, работа в парах. Вид деятельности: игровая, работа с раздаточным материалом.

2. Моё лето. Как я провёл лето и чему научился за время летних каникул. После лета меня называют по-новому – четвероклассник. Чем четвероклассник отличается от первоклассника? А от второклассника и третьеклассника? Форма работы: групповая и индивидуальная. Вид деятельности: игровая, познавательная.

3. Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленюшка...это все мои друзья. Но команду здесь Я. Я – человек! Я – житель планеты Земля! Форма работы: групповая и индивидуальная. Вид деятельности: игровая, познавательная, работа с раздаточным материалом.

4. Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь? Форма работы: тренинг. Вид деятельности: игровая, познавательная, работа с раздаточным материалом.

5. Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие». Форма работы: групповая и индивидуальная. Вид деятельности: игровая, познавательная.

6. Мой выбор, мой путь. Форма работы: тренинг. Вид деятельности: игровая.

7. Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни. Форма работы: групповая и индивидуальная. Вид деятельности: игровая, познавательная, работа с услышанной информацией.

8. Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдём, как сложится наша жизнь. Форма работы: групповая и индивидуальная. Вид деятельности: игровая, познавательная, работа с раздаточным материалом.

9. Мой внутренний мир. Форма работы: групповая и индивидуальная. Вид деятельности: игровая, познавательная, творческая работа.

10. Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю. Форма работы: групповая и индивидуальная. Вид деятельности: игровая, познавательная, работа с раздаточным материалом.

11. Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно. Форма работы: тренинг. Вид деятельности: игровая, познавательная.

12. Что значит верить? Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся! Форма работы: групповая и индивидуальная. Вид деятельности: игровая, познавательная, работа с раздаточным материалом.

**Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (6 часов).** Характеристика деятельности учащихся: выполнять различные роли, отгадывать по заданию учителя главного героя сказок по описанию, участвовать в беседе, моделировать различные жизненные ситуации, рефлексия всех занятий.

1. Моё детство. Форма работы: групповая и индивидуальная. Вид деятельности: игровая, познавательная, беседа.

2. Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю? Форма работы: групповая и индивидуальная. Вид деятельности: игровая, познавательная, работа с раздаточным материалом.

3. Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть. Форма работы: групповая и индивидуальная. Вид деятельности: игровая, познавательная, работа с услышанной информацией.

4. Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас. Форма работы: тренинг. Вид деятельности: игровая, познавательная.

5. Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе? 1. Форма работы: тренинг. Вид деятельности: игровая, познавательная.

### **Планируемые результаты освоения курса:**

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

*Регулятивные УУД:*

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
- извлекать необходимую информацию из текста
- определять и формулировать цель в совместной работе
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого
- соотносить результат с целью и оценивать его.

*Познавательные УУД:*

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию

- адекватно воспринимать оценку учителя

*Коммуникативные УУД:*

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
- учиться контролировать свою речь и поступки
- учиться толерантному отношению к другому мнению
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей
- формулировать своё собственное мнение и позицию
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологический тренинг.

### Тематический план

№	Раздел / Тема	Кол-во часов	Форма организации учебного занятия
1	Знакомство. Введение в мир психологии	1	Арт- терапия
<b>Раздел 1. Кто я? Мои силы, мои возможности</b>			
2	Мои каникулы	1	Развивающие упражнения
3	Кто я?	1	Арт- терапия
4	Кто я?	1	Развивающие упражнения
5	Какой я? Большой или маленький?	1	Игра
6	Мои способности	1	Сказкотерапия
7	Мой выбор, мой путь	1	Развивающие упражнения
8	Мой внутренний мир	1	Арт- терапия
9	Кто в ответе за мой внутренний мир?	1	Игра
10	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	1	Сказкотерапия
11	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1	Сказкотерапия
12	Что значит верить?	1	Игра
<b>Раздел 2. Я расту, я изменяюсь</b>			

2023-2024 учебный год, Развивающие занятия по психологии, 4 класс  
педагог-психолог Дубель А.С.

13	Моё детство	1	Арт- терапия
14	Моё детство	1	Развивающие упражнения
15	Нужно ли человеку изменяться?	1	Развивающие упражнения
16	Я расту, я изменяюсь.	1	Сказкотерапия
17	Я расту, я изменяюсь.	1	Игра
18	Подведение итогов курса.	1	Сказкотерапия
Итого		18	