

Ростовская область, Пролетарский (с) район, хутор Коврино

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ковриновская
средняя общеобразовательная школа Пролетарского района Ростовской
области



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **внеурочной деятельности, социальное направление**

курс «Час психологической разгрузки»

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

Начальное общее, 3 -4 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов **34**

Учитель **Бабанина Ирина Борисовна**

**Программа составлена на основе Федерального Государственного
Образовательного стандарта начального общего образования**

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

2019 – 2020 учебный год

РАЗДЕЛ: «ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА».

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов, обеспечивающие реализацию программы:

- Федерального закона «Об образовании» в Российской Федерации» от 29.12.12 № 273-ФЗ;
- Федерального государственного стандарта начального общего образования, принятый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 г., зарегистрированный Минюстом РФ за № 19 644 от 01.02.2011 г., с изменениями согласно приказу № 1644 от 29.12.2014г , изменения согласно приказу № 1577 от 31.12.15 г.;
- Основной образовательной программы Школы;

Цель курса: решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности ребенка.

Задачи курса:

- научить положительному самоотношению и принятию других людей;
 - научить рефлексивным умениям;
 - формировать потребность в саморазвитии.
 - воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
 - сохранять и поддерживать психологического здоровья ребенка;
 - воспитывать нравственные качества учащихся.
-
- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков

Общая характеристика курса «Час психологической разгрузки»

Количество часов, отводимых на изучение курса - 34 часа, 1 час в неделю.
Адресаты программы: учащиеся 3-4 классов.

В современном образовании все более углубляется противоречие между знаниями растущего человека о закономерностях развития природы и общества и отсутствием систематических знаний о закономерностях психического и личностного развития самого человека, его взаимодействия с окружающим миром. Учащиеся разного возраста пытаются разобраться в самих себе. Но их интерес к самопознанию превышает их возможности познать себя, так как никакими сведениями о богатстве или бедности внутреннего мира, о психологических особенностях человека они не располагают. Отсюда неадекватные способы познания себя и других, неудовлетворенность этим познанием, неопределенность в оценках, самооценках, намерениях и т. д.

Курс «Час психологической разгрузки" 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.

Работа по программе проводится в рамках духовно-нравственного развития и воспитания школьников, которая является первостепенной задачей современной

образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

Программа курса «Час психологической разгрузки» представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арт-терапии, групповые дискуссии.

Программа «Час психологической разгрузки» для начальной школы с помощью методов и средств сказкотерапии знакомит детей с основными психологическими понятиями, способствует самопознанию, личностному развитию, формированию навыков общения.

Программа направлена на создание такой ситуации обучения, при которой дети учатся, общаясь, и одновременно учатся общаться. Четвероклассники – это завтрашние подростки, некоторые из них по своим психологическим характеристикам фактически уже могут считаться младшими подростками. Проблема общения становится наиболее актуальной. Пропедевтическая работа поможет сделать возникающий кризис менее болезненным.

РАЗДЕЛ: «ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА»

Личностными результатами изучения курса «Час психологической разгрузки» являются следующие умения:

- формировать внутреннюю позицию школьника;
- формировать ответственное отношение к учению;
- готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании обучения и познания;
- формировать целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- развивать осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формировать коммуникативную компетентность в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

обучающиеся смогут узнать:

- о разных направлениях психологической науки;
- о способах поведения в трудных ситуациях;
- о понятиях «уверенность» и «уважение»

Метапредметными результатами изучения курса «Час психологической разгрузки» являются следующие умения:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- способность решать проблемы творческого и поискового характера;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности; способность конструктивно действовать в ситуации неуспеха;

- осваивать формы познавательной и личностной рефлексии;
 - извлекать духовный и нравственный смысл из общих знаний и универсальных учебных действий;
 - использовать знаково-символические средства информации;
 - активно использовать речевые средства и средства информационных и коммуникативных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
 - использовать различные способы поиска, сбора, обработки, анализа, передачи и интерпретации информации в соответствии с задачами учебного предмета и соблюдающий нормы информационной избирательности, этики и этикета (подготовка рефератов, выступлений с аудио-, видео - и графическим сопровождением);
 - овладевать навыками смыслового чтения текстов и жанров через бережное отношение к слову;
 - овладевать логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, выводов, установления причинно-следственных связей, построения рассуждения;
 - готовность слушать собеседника, вести диалог;
- обучающиеся должны уметь:
- анализировать и понимать притчи, сказки, выявлять в них скрытый подтекст;
 - анализировать поступки других людей и свои собственные.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой деятельности и жизни.

Ценность свободы как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность искусства и литературы - как способ познания красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека

Раздел: «СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА»

1 Структура курса:

№	Раздел/тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие.	1
2	Приглашение в Страну Общения.	4
3	Инструменты общения.	11
4	Осторожно, общение!	10
5	Здравствуй, Страна Общения!	8
	Итого:	34

1.1. Использование резерва рабочего времени. Программой курса внеурочной деятельности «Час психологической разгрузки» резерва рабочего времени не

предусмотрено. Прохождение программы осуществляется за счет уплотнения тем уроков, выпавших на праздничные дни:

урок №4, тема: «Что мы знаем об общении?» и № 5, тема: «Общение – дело общее?

Психологическая игра: "Зажги свечу" 23.09

урок № 6, тема: «Как хорошо уметь... слушать!» и № 7, тема: «Активное и пассивное слушание» 30.09

урок № 24, тема: «Выиграть – проиграть» и № 25, тема: «Сказка о понимании» 2.03

урок № 30, тема: «В королевстве разорванных связей» и № 31, тема: «Встреча с Мастером Общения» 27.04

урок № 32, тема: «До свидания, Азбука Общения!» и № 33, тема: «Тренинг: "По дороге сказок"»

2. Основное содержание по темам:

1. Вводное занятие (1 ч)

Правила приятного общения

2. Приглашение в страну Общения (4 ч)

Пробуждение интереса к изучению своего внутреннего мира. Формирование умения оказывать психологическую помощь и поддержку. Помощь детям в осознании и раскрытии собственных достоинств, способностей. Развитие коммуникативных навыков, навыков эффективного взаимодействия и сотрудничества, способности к рефлексии.

3. Инструменты общения (11 ч)

Знакомство с понятиями «слушать» и «слышать». Развитие умения активного слушания, навыка задавания уточняющих вопросов, выражения поддержки и понимания говорящему. Знакомство с невербальными средствами общения, развитие умения общаться с помощью жестов, мимики, взгляда, соблюдения дистанции. Определение значимости грамотной речи для правильного понимания друг друга в общении. Раскрытие содержания понятий «спор» и «дискуссия», развитие умения убеждать, использовать аргументы в споре.

4. Осторожно, общение (10 ч)

Развитие навыков взаимодействия и сотрудничества в команде. Роль негативных эмоций в общении, развитие способности к пониманию чужих эмоций по выражению лица, жестам, взглядам. Значение конфликта в общении и его последствия, различные стратегии поведения в конфликте.

5. Здравствуй, Страна Общения! (8 ч)

Мотивирование учащихся на дальнейшее развитие качеств, важных для общения.

Осознание важности внимательного отношения к другому человеку, развитие способности понимать внутренний мир другого человека. Развитие способности к самопознанию через идентификацию с персонажами книги сказок «Королевство разорванных связей».

Актуализация правил комфортного общения.

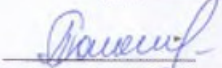
Раздел: «КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»

№	Тема занятия	Кол-во часов	срок
1	Вводное занятие. Правила приятного общения	1	2.09
	Приглашение в Страну Общения	4	
2	Знакомьтесь – психология!	1	9.09
3	Я – это интересно!	1	16.09
4	Что мы знаем об общении?	1	23.09
5	Общение – дело общее? Психологическая игра: "Зажги свечу"	1	23.09
	Инструменты общения	11	
6	Как хорошо уметь... слушать!	1	30.09
7	Активное и пассивное слушание	1	30.09
8	Как важно уметь задавать вопросы	1	7.10

9	Практикум активного слушания	1	14.10
10	Поговорим без слов. Читаем по лицу. Арт - терапия: "Дерево дружбы"	1	21.10
11	Практикум неречевого общения.	1	11.11
12	Практикум неречевого общения. Музыкальная терапия	1	18.11
13	Речь.	1	25.11
14	Берегите, пожалуйста, речь	1	2.12
15	А умеете ли вы спорить?	1	9.12
16	Психологическая игра: "Чемоданчик Мастера Общения".	1	16.12
	Осторожно, общение!	10	
17	В море знаний.	1	23.12
18	Коротко да ясно, оттого и прекрасно.	1	13.01
19	Имя мое.	1	20.01
20	Моя семья.	1	27.01
21	В пещере эмоциональных взрывов.	1	3.02
22	Научно-практическое исследование конфликта.	1	10.02
23	Тренинг: "Как управлять конфликтом.	1	17.02
24	Выиграть - проиграть	1	2.03
25	Сказка о понимании	1	2.03
26	Психологическая игра: "День рождения - День творения"	1	16.03
	Здравствуй, Страна Общения	8	
27	Могу и хочу.	1	6.04
28	Королевство внутреннего мира.	1	13.04
29	Когда приходит понимание.	1	20.04
30	В королевстве разорванных связей.	1	27.04
31	Встреча с Мастером Общения.	1	27.04
32	До свидания, Азбука Общения!	1	18.05
33	Тренинг: "По дороге сказок"	1	18.05
34	Заключительное занятие. Подведение итогов работы.	1	25.05
	Итого:	29	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета
МБОУ Ковриновская СОШ
От 16.08.2019 года № 2

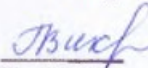

Подпись руководителя МО

Сагайдак Т.К.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

19 августа 2019 года


Подпись

Ковтунова Г.В.