



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Лицей № 76 имени В.Н. Полякова»

---

**ПРИНЯТА**

на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
МБУ «Лицей № 76»  
№ 155 – од от 30.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Час психологии»**  
**направление: «Коммуникативная деятельность»**

Класс: 1

Срок реализации: 1 год

Составитель: Николаева Татьяна Евгеньевна, психолог

2023 – 2024 учебный год

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Час психологии» для 1 классов составлена с учетом требований:

1. Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ

2. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.05.2020 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями)

3. Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБУ «Лицей № 76»

4. Учебного плана внеурочной деятельности МБУ «Лицей № 76» на 2023 – 2024 г.

5. Авторской программы О. В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я», 1 – 4 классы

Какова специфика проблем обучающегося 1 класса? Главная их особенность – первичное осознание позиции обучающегося, прежде всего через новые обязанности, которые обучающийся учится выполнять. Обучающиеся быстро утрачивают праздничное настроение Первого сентября, школьные уроки тяготят их, они жалуются на трудности и скуку. Обучающиеся с нетерпением ждут звонка на перемену, когда можно переключиться на привычные игры и общение со сверстниками. Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Есть обучающиеся, которые убеждены в том, что у них должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживают неудачи, не всегда понимая их причины.

Актуальность психологической программы состоит в том, что значительное место отводится заданиям, в которых каждый обучающийся вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

Практическая значимость развивающей программы «Час психологии» заключается в том, что она помогает обучающемуся познакомиться со школой, с одноклассниками, привыкнуть к требованиям обучения.

Организация психолого – педагогической поддержки обучающихся в МБУ «Лицей №76» г. о. Тольятти проводится во внеурочное время в виде развивающей системы занятий на протяжении всего учебного года. Данный психологический курс способствует сохранению психологического здоровья обучающихся. Занятия помогают им снять чрезмерное психическое напряжение.

**Цель программы:** содействие в формировании позиции школьника.

**Задачи:**

- сфокусировать внимание обучающихся на важнейших умениях, которые необходимо освоить в адаптационный период;
- мотивировать обучающихся к развитию силы воли и самоконтролю;
- способствовать формированию дружеских отношений в классе;
- развивать уверенность обучающегося в себе и своих учебных возможностях;
- содействовать развитию ответственности;
- формировать морально - нравственные нормы.

Программа рассчитана на 16 часов в год, занятия – 1 час в неделю.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты:**

*Гражданско – патриотическое воспитание:*

- становление ценностного отношения к своей Родине – России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальное представление о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно – эстетических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

*Духовно – нравственное воспитание:*

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

#### *Эстетическое воспитание:*

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивости к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

#### *Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и для других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение физическому и психологическому здоровью.

#### *Трудовое воспитание:*

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

#### *Экологическое воспитание:*

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

#### *Ценности научного познания:*

- первоначальное представление о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

### **Метапредметные результаты**

#### *Познавательные универсальные учебные действия:*

##### *базовые логические действия:*

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определённому признаку;
- определять существенные признаки для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритм;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно – следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы.

##### *базовые исследовательские действия:*

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическими работниками вопросов;
- с помощью педагогических работников формировать цель, планировать изменения объектов, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения, связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);
- формировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

##### *Работа с информацией:*

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа её проверки;

- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

*Общение:*

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать своё мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления.

*Совместная деятельность:*

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы

*Регулятивные универсальные учебные действия:*

*Самоорганизация:*

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результатов;
- выстраивать последовательность выбранных действий.

*Самоконтроль:*

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

## **Предметные результаты**

*Обучающийся будет знать:*

- о своей школе, об одноклассниках своего класса;
- о способах разрешения трудностей в школе;
- качества настоящего друга;
- понятия «смысл учения», «дружба», «способность», «самоконтроль».

*Обучающийся будет уметь:*

- управлять собой;
- преодолевать трудности;
- слушать других;
- уметь слышать мнение другого;
- осознавать особенности «позиции ученика»;
- осознавать собственное умение дружить.

*Обучающийся будет иметь навыки:*

- социальной роли «обучающийся»;
- культурного общения.

*Обучающийся получит возможность:*

- контролировать собственное поведение;
- исследовать собственные способности;
- понять свое место среди одноклассников.

#### **Воспитательные результаты:**

- снижение уровня школьной тревожности;
- гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка);
- формирование у обучающихся позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам;
- повышение познавательной мотивации.
- осознание позиции школьника;
- обращения внимания обучающихся на важнейшие умения, которые необходимо освоить в адаптационный период;
- сформированная мотивация обучающихся к развитию силы воли и самоконтролю;
- осознание, исследование детьми собственных способностей;
- развитие ответственности;
- формирование морально – нравственных норм.

### **Содержание курса внеурочной деятельности** (с указанием форм организации и видов деятельности)

Виды	Методы и техники
Игровая деятельность	Рольевые игры, моделирование образцов поведения,
Познавательная деятельность	Дискуссии, беседа, арт-терапия, метафорические истории, притчи, сказки
Социальное творчество	Арт – терапия в сотрудничестве

#### **1 класс**

##### **1. Я – школьник**

Введение в мир психологии. Создание доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе; прояснение ожиданий обучающихся; принятие правил группы. Определение отличий занятий психологией от уроков. Создание атмосферы безопасности и принятия в группе. Формирование необходимости уважительного отношения к другому имени. Мой класс. Формирование осознания позиции школьника, осознания бережного отношения к школе. Какие ребята в моём классе. Формирование у обучающегося чувства «Мы», гордости за принадлежность к своему классу, школе. Мои друзья в классе. Развитие дружеских отношений между участниками группы. Создание обстановки взаимопринятия и атмосферы взаимоподдержки в группе. Осознание обучающимися того, какие качества ценятся в дружбе. Усвоение разных способов «примирения». Мои успехи в школе. Определение школьной мотивации. Моя учебная сила. Осознание каждым обучающимся своих учебных ресурсов. Я умею управлять собой. Я умею преодолевать трудности. Я умею слушать других. Мотивирование обучающихся к развитию силы воли и самоконтроля. Я умею учиться у ошибки. Преодоление страха ошибки.

*Игры:* «Знакомство», «Имя оживает», «Ласковое имя», «Рисунок имени», «Имя соседа», «Я – солнышко», «Нарисуем имя мамы», «Закончи предложение», «Какой урок важнее?»; работа со сказкой «Про Колю», Н. Селезнёва; рисунок «Я в школе», «Буратино хочет в школу», «Какого цвета»; работа со сказкой: «Два города», обсуждение, рисунок, «Закончи предложение», «Мы», «Вспомним хорошие поступки», «Мы любим»; работа со сказкой: «Кто самый лучший» Е. Жарова, обсуждение сказки, «Кто умеет хорошо», «Закончи предложения», «Тропинка к сердцу», «Портрет моего друга», «Спасибо, что помог», «Ниточки тепла», «Как можно помириться»; работа со сказками: «Про Белоцветик» Н. Овечкина, «Фло» П. Дидык, «Снежинка», А. Пугачёва, обсуждение сказок. Игры: «Закончи предложение», «Мне помогли», «Считалка»; работа со сказкой «Яшок и «звёздная болезнь» И. Самойлова, обсуждение сказки, «Я тоже», «Встаньте, у кого это есть», «Главная учебная сила»; работа со сказкой «Козлёнок Хрюпигав» Е. Елпидинская, обсуждение сказки.

*Задания:* «Кто такой дрессировщик, и почему он может управлять животными?», «Нужно ли ученику уметь управлять собой?», «Умею остановиться», «Умею выполнять требования взрослых».

Задания по достижению цели занятия. Сказка, А. Смирнова. Задание: «Противоположности», «Чему может научить ошибка?», сказка, Е. Демехин.

Психологическая игра «Развиваем эмоциональный интеллект» Ю. Б. Гиппенрейтер.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности**  
(с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы)

**1 класс**

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Раздел 1. Я - школьник</b>		<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
1	Знакомство. Введение в мир психологии.	1	-	1
2	Как зовут ребят моего класса.	1	-	1
3	Зачем мне нужно в школу.	1	-	1
4	Мой класс.	1	-	1
5	Какие ребята в моем классе.	1	-	1
6	Мои друзья в классе.	3	1	2
7	Мои успехи в школе.	1	-	1
8	Моя «учебная сила».	2	1	1
9	Я умею управлять собой.	1	-	1
10	Я умею преодолевать трудности.	1	-	1
11	Я умею слушать других.	1	-	1
12	Я умею учиться у ошибки.	1	-	1
13	Психологическая игра «Развиваем эмоциональный интеллект».	1	-	1
<b>ИТОГО</b>		<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>