

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Администрация Приморского района Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 320

Принято  
решением  
Педагогического совета  
от 30.08.2023  
протокол № 1

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ школы № 320

И.Б.Черноус

Приказ № 227-Д от 30.08.2023

Принято  
с учетом  
мотивированного  
мнения совета родителей  
протокол № 1 от 29.08.2023

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

«Мой внутренний мир»

для обучающихся 1 классов

Санкт-Петербург  
2023

## **Пояснительная записка**

**Характеристика курса внеурочной деятельности:** программа «Мой внутренний мир» разработана в соответствии с требованиями ФГОС и реализует направление «Учение с увлечением!» во внеурочной деятельности 1-х классов.

Одной из главных целей внеурочной деятельности - психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с учетом успешности их обучения, уровня социальной адаптации и развития, индивидуальных способностей и познавательных интересов.

Большое значение для успешного освоения различных предметов имеет психическое здоровье, т.е. состояние полного душевного, физического и социального благополучия. Если человек попадает в ситуацию дискомфорта, то в первую очередь фрустрируется эмоциональная сфера, т.е. человек реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые в свою очередь, вызывают тревожность.

В младшем школьном возрасте появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Возникшее общее чувство «Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе.

Одно из возможных решений – использование в работе с детьми (данный возрастной период является благоприятным временем для формирования личности) – программ социально-психологического тренинга, в ходе которых решаются вопросы развития личности, формирование коммуникативных навыков, оказание психологической помощи и поддержки при обучении различным предметам.

**Цель изучения курса внеурочной деятельности:** формирование у обучающихся чувства принадлежности к обществу, в котором они живут,

умения заявлять и отстаивать свою точку зрения; формирование всестороннего развития учащегося через духовно – нравственное развитие, здоровьесберегающие технологии, занятия по развитию речи, включая систему занятий в зоне ближайшего развития, когда учитель помогает обучающемуся преодолеть трудности, возникшие при изучении разных предметов.

#### **Задачи изучения курса внеурочной деятельности:**

- снижение уровня тревожности и агрессивности;
- формирование адекватной самооценки;
- повышение ответственности ребенка за собственные поступки;
- развитие способности к самоанализу и контролю поведения;
- зарождение интереса к своему внутреннему миру и к внутреннему миру другого;
- формирование представления о своих возможностях, способностях, своем месте среди окружающих людей;
- создание условий для выбора модели своего поведения;
- обучение навыкам общения.

#### **Место курса внеурочной деятельности в структуре учебного плана**

Программа внеурочной деятельности «Мой внутренний мир» рассчитана на 1 учебный год. Количество часов, отведенное на реализацию программы 33 часа в год. Занятия проводятся один раз в неделю. Программа осуществляется по линейной схеме.

Программа предназначена обучающимся 1-х классов в соответствии с их возрастной категорией. Программа организована по направлению «коммуникативная деятельность» с учетом интересов обучающихся и возможностей учебной организации.

#### **УМК курса внеурочной деятельности для педагога:**

1. «Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения - практическое пособие для педагогов и школьных психологов. Часть 1. Перевод с немецкого. – Москва: Генезис, 1998.

2. Битянова М.Р. Развитие универсальных учебных действий в школе (теория и практика) / М.Р. Битянова, Т.В. Меркулова, Т.В. Беглова, А.Г. Теплицкая. – М.: Сентябрь, 2015. – 208 с.

### **УМК курса внеурочной деятельности для обучающихся:**

1. «Тренинг развития жизненных целей» под редакцией Е.Г. Трошиной, Речь 2002.
2. «Счастливый подросток» О.В. Хухлаева, Т.Ю. Кирилина, О.В. Федорова, Апрель Пресс ЭКСМО-Пресс 2000.

## **Содержание обучения**

### **Раздел 1. Понятие личности. Свойства личности. Психологическая структура личности.**

Что такое качества людей и какие они бывают? Какие качества окружающим нравятся, а какие – нет? Как мы видим друг друга? Способность поставить себя на место другого помогает лучше понять друг друга. В каждом человеке есть «тёмные» и «светлые» качества. Самое важное качество. Кто такой сердечный человек. Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком? Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя? Как распознать положительные качества у других людей? Какие качества нужны для дружбы? Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться? Какие я знаю способы борьбы с трудностями? Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою? Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь? Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие». Мой выбор, мой путь.

### **Раздел 2. Определение понятия «общение». Структура и средства общения Характеристика и содержание общения.**

Каким должен быть настоящий друг. Умею ли я дружить и можно ли этому научиться? Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся? Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере? Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры? Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников? Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Граница между тем, что хочется, и тем, что можно. Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести разговор. Правила хорошего тона. Как вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине. Как эти правила помогают в общении. Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки. Как правильно познакомиться? Как правильно держать себя, чтобы понравиться? Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Что значит понимать другого и как можно этому научиться? Как научиться договариваться с людьми? Что такое коллективная работа?

### **Раздел 3. Эмоции, чувства человека. Влияние эмоций и чувств на процесс общения.**

Что такое психология и зачем она нужна человеку? Радость. Радость можно выразить мимикой. Что выражает мимика. Жесты. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты –наши первые помощники в общении. Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом? Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев. Как справиться с гневом? Может ли гнев принести пользу? Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?

### **Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные результаты:**

- осознавать и называть свои личные качества и черты характера, мотивы, цели;
- выявлять свои положительные качества, потенциалы, способности, строить образ своего Я, включая самооценку;
- оценивать и объяснять с различных точек зрения нравственных, гражданских, личностных свои поступки и поступки других людей, явления в обществе;
- воспринимать факты в непривычных ракурсах; решать неожиданно возникающие проблемы; искать и принимать нестандартные пути решения проблем;
- работать в группах; возглавлять команду; организовывать обсуждения и встречи группы; принимать решения и нести ответственность;

### **Метапредметные результаты:**

#### **- познавательные:**

- анализировать психологические ситуации, доказательство, построение логической цепочки рассуждения;
- определять нравственные и психологические качества личности, этические принципы общения в единую личностно-нравственную систему обучающегося;
- организовывать работу;
- мыслить критически, осваивать форму познавательной и личностной рефлексии;

#### **-регулятивные:**

- планировать, составлять алгоритм деятельности;
- работать в соответствии с поставленной задачей;
- уметь находить наиболее рациональные способы выполнения задания
- самостоятельно оценивать результат труда свой и сверстников, сверяя с поставленными целями и задачами, осознавать причины своего успеха или неуспеха.

**- коммуникативные:**

- выражать свою точку зрения, аргументируя примерами;
- понимать точку зрения другого, изменять свое мнение в процессе поиска истины;
- работать в паре, группе в разных ролях (лидер, исполнитель, критик), распределять роли, организовывать взаимодействие;
- самостоятельно работать в группе на коллективный продукт.

**Предметные результаты:**

- знать:
  - основные психические процессы;
  - способы анализа собственных достоинств и недостатков;
  - способы эффективной организации своего времени при изучении различных предметов;
  - нравственные качества личности и этические принципы общения;
  - об основных проблемах взаимодействия людей в обществе;
  - способы выхода из конфликтных ситуаций;
- овладеть способами снижения уровня своей и чужой агрессии, напряжения в конфликтной ситуации;
- овладеть техниками и приемами общения, правилами активного слушания, ведения беседы;
- развить навыки учебной, проектно-исследовательской, творческой деятельности.

**Тематическое планирование**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1 Понятие личности. Свойства личности. Психологическая структура личности</b>			
1	Фонарики	15	
	Мои сильные стороны		
	Что я знаю о себе?		
	Я и мой внутренний мир		
	Какой я, каким меня видят окружающие?		
	Самый-самый		

	Уверенное, неуверенное поведение		
	Любовь к себе и к другим		
	Должен или выбираю?		
	Моя вселенная. Контракт с самим собой.		
	Здравствуй, Я		
	Мой дневник. Мнение.		
	Волшебный магазин		
	Письмо себе		
	Гимн себе		
<b>Раздел 2 Определение понятия «общение». Структура и средства общения</b>			
<b>Характеристика и содержание общения</b>			
2	Мои права и права других людей	11	
	Послание самому себе		
	Близкие люди		
	Талант общения.		
	Мы с тобой одной крови		
	Друг для друга		
	Скованные одной цепью		
	Просьба		
	Приемы общения		
	Конфликт – это...		
	Счастье – это когда тебя понимают		
<b>Раздел 3 Эмоции, чувства человека. Влияние эмоций и чувств на процесс общения</b>			
3	Эмоции и чувства.	7	
	Мое и твое настроение		
	Принимаю ответственность на себя		
	Мои права на чувства		
	Детские обиды		
	Агрессивность. Что это?		
	Мое пространство. Перед дальней дорогой		

### Поурочное планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Фонарики	1	
2	Мои сильные стороны	1	
3	Что я знаю о себе?	1	
4	Я и мой внутренний мир	1	
5	Какой я, каким меня видят окружающие?	1	
6	Самый-самый	1	
7	Уверенное, неуверенное поведение	1	
8	Любовь к себе и к другим	1	
9	Должен или выбираю?	1	
10	Моя вселенная. Контракт с самим собой.	1	
11	Здравствуй, Я	1	



12	Мой дневник. Мнение.	1	
13	Волшебный магазин	1	
14	Письмо себе	1	
15	Гимн себе	1	
16	Мои права и права других людей	1	
17	Послание самому себе	1	
18	Близкие люди	1	
19	Талант общения.	1	
20	Мы с тобой одной крови	1	
21	Друг для друга	1	
22	Скованные одной цепью	1	
23	Просьба	1	
24	Приемы общения	1	
25	Конфликт – это...	1	
26	Счастье – это когда тебя понимают	1	
27	Эмоции и чувства.	1	
28	Мое и твоё настроение	1	
29	Принимаю ответственность на себя	1	
30	Мои права на чувства	1	
31	Детские обиды	1	
32	Агрессивность. Что это?	1	
33	Мое пространство. Перед дальней дорогой	1	