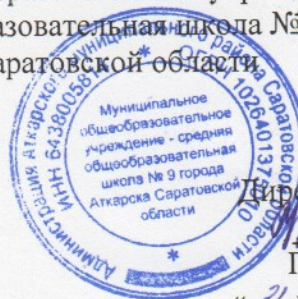


Муниципальное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа №9
г. Аткарска Саратовской области

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

Ступа / *Ступа*
«28» августа 2020 г.



«Утверждено»

Директор МОУ СОШ №9

Ф.С. Жилкина

Приказ № 44 от

«31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Тропинка к своему Я»
(социальное направление)**

Составитель Наумова С.В.,
педагог-психолог

2020 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» составлена в соответствии с учебным планом Основной образовательной программой начального общего образования МОУ-СОШ №9 г. Аткарска Саратовской области.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма. Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе способствует развитию интереса ребенка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Все это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создает условия для полноценного развития личности ребенка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребенка является его успешная адаптация к социуму.

Цель курса - формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.

2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.

3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.

4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.

5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

7. Расширять пассивный и активный словарь учащихся.

Формы и методы проведения занятий: сказки, беседы, игры (подвижные и ролевые), элементы тренинга, арт-терапевтические приемы, развивающие упражнения, элементы психогимнастики и др.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности

2. Планируемые результаты освоения программы «Тропинка к своему «Я»

2.1. Личностные результаты

Программа «Тропинка к своему «Я» направлена на достижение следующих личностных результатов:

- самостоятельность мышления; умение устанавливать, с какими жизненными ситуациями ученик может самостоятельно успешно справиться;
 - готовность и способность к саморазвитию; – сформированность мотивации к обучению;
- способность характеризовать и оценивать собственные возможности, знания и умения;
- заинтересованность в расширении и углублении получаемых знаний, приобретении навыков и умений;
- готовность использовать приобретенные знания и навыки в общении, взаимодействии и при решении практических задач, возникающих в повседневной жизни;
- способность преодолевать трудности, доводить начатое дело до его завершения; – способность к самоорганизации;
- способность высказывать собственные суждения и давать им обоснование;
- владение коммуникативными умениями с целью реализации возможностей успешного сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях (при групповой работе, работе в парах, в коллективном обсуждении математических проблем);
- умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. – принятие и осознание социальной роли учащегося,
- проявление самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,
- развитая эмоционально-волевая сфера, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей

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

1 класс

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;
- учиться исследовать свои качества и свои особенности;
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя;
- учиться наблюдать;
- моделировать ситуацию с помощью учителя.

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- учиться работать в паре и в группе;
- выполнять различные роли;
- слушать и понимать речь других ребят;
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

2 класс

Регулятивные УУД:

- учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников;

- учиться прогнозировать последствия своих поступков;
- определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя;
- учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации»;
- строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото);
- делать выводы в результате совместной работы в группе;
- учиться графически оформлять изучаемый материал;
- моделировать различные ситуации;
- усваивать разные способы запоминания информации.

Коммуникативные УУД:

- учиться позитивно проявлять себя в общении;
- учиться договариваться и приходить к общему решению;
- учиться понимать эмоции и поступки других людей;
- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов.

3 - 4 класс

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.

Для оценки планируемых результатов освоения программы рекомендуются следующие формы контроля:

- педагогическое наблюдение,
- диагностика эмоционального состояния обучающихся (методики «Паровозик», «Кактус», «Веселый – грустный», САН, шкала тревожности Филиппа, рисуночные методики «Дом. Дерево. Человек», «Вымышленное животное и т.д.),
- диагностика межличностных взаимоотношений (методики «Социометрия», «Наш класс», «Секрет», «Капитан корабля», методика Рене Жиля, изучение сплоченности коллектива и т.д.),

- диагностика изменений в личности обучающихся (ранжирование ценностных ориентаций, методики «Домики», «Цветик - семицветик», «Что во мне проросло», ситуации свободного выбора и т.д.).

3. Содержание программы

1 класс

В содержание групповых психологических занятий в 1 классе включены 2 тематических блока: «Я школьник», «Мои чувства».

1. «Я школьник».

Первоклассники осознают позицию школьника, формируют дружеские отношения в классе, развивают уверенность в себе и своих учебных возможностях.

2. «Мои чувства».

Дети развивают умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их.

2 класс

В содержание групповых психологических занятий во 2 классе включены 3 тематических блока: «Вспомним чувства», «Чем люди отличаются друг от друга?», «Какой Я – Какой Ты?».

1. «Вспомним чувства»

Второклассники развивают умения понимать чувств другого. Принятие того, что мы можем испытывать разные чувства.

2. «Чем люди отличаются друг от друга?»

Учащиеся учатся видеть и ценить положительные качества людей. Приходят к осознанию того, что каждый человек уникален.

3. «Какой Я – Какой Ты?»

Учащиеся учатся видеть и ценить в себе индивидуальность, принимать и любить себя, приходят к осознанию собственной ценности.

3 класс

В содержание групповых психологических занятий в 3 классе включены 5 тематических блоков: «Я-фантазер», «Я и моя школа», «Я и мои родители», «Я и мои друзья», «Что такое сотрудничество».

1. «Я- фантазер»

Наблюдают и представляют, какие характерные качества для них важны. Высказывают и доказывают свои исследования, сделанные о себе через игровые ситуации и упражнения. Стимулируют моторное и эмоциональное самовыражение, снимают мышечные зажимы, развивают пластику, гибкость, легкость своего тела. Дети осознают ценность умения фантазировать, развивают креативные способности. Дети учатся управлять своим телом, занятия способствуют моторному и эмоциональному самовыражению.

2. «Я и моя школа»

Придумывают, представляют, фантазируют, изучают разные чувства, и мысли через игровые ситуации на определенную тему данного раздела. Слушают, анализируют, высказывают предлагаемые им мини- рассказы, сказки, притчи по темам раздела. Анализируют свои действия выделяемых мотивов: учебных, получение отметок, игровой, внешней и т.п. Дети осознают позицию школьника, формируют дружеские отношения в классе, развивают уверенность в себе и своих учебных возможностях.

3. «Я и мои родители»

Анализируют позитивное отношение к родителям, осознание родственных чувств, через проигранные ситуации. Выявляют своеобразие эмоционального благополучия себя в семье. Рисуют, высказывают свое мнение. Тема позволяет ребенку осознать отношения в семье, закрепляет чувство взаимосвязи с родными. Дети развивают умения прислушиваться и свободно

выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их.

4. «Я и мои друзья»

Развивают свои умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства. Рисуют, сравнивают и обсуждают. Фантазируют, сочиняют веселые сказки. Дети осознают качества настоящего друга, умения дружить.

5. «Что такое сотрудничество»

Определяют и описывают различные чувства через игровые роли. Слушают, рисуют и обсуждают сказки. Выполняют разминки, упражнения активаторы, энергизаторы. Дети знакомятся с понятием «сотрудничество».

4 класс

В содержание групповых психологических занятий в 4 классе включены 5 тематических блоков: «Кто Я? Мои силы, мои возможности», «Я расту, я изменяюсь», «Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?», «Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?», «Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?».

1. «Кто Я? Мои силы, мои возможности»

Четвероклассники развивают умения прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, эмоции и чувства, осознавать их. Учиться понимать и контролировать свои эмоциональные состояния.

2. «Я расту, я изменяюсь»

Дети осознают позицию школьника, формируют дружеские отношения в классе, развивают уверенность в себе и своих учебных возможностях. Тема позволяет ребенку осознать отношения в семье, закрепляет чувство взаимосвязи с родными.

3. «Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?»

Дети задумываются о будущем, попытаются структурировать его, обсудить возможные варианты будущего. Дети знакомятся с понятием «Жизненный выбор». Рисование на тему «Я в будущем».

4. «Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?» Вводится понятие «Интеллигентный человек», обсуждается проблема идеалов. 5. «Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?»

Вводится понятие «Свободный человек». Мои права и обязанности. Анализируют, предлагаемые им сказки, притчи по теме раздела. Вводится понятие «Конфликт». Рисование «Мои чувства в конфликте». Упражнения по решению конфликтных ситуаций

4. Тематическое планирование с указанием форм организации и видов деятельности

1 класс

№ п/п	№ п/п в	Тема занятия	Формы организации и видов деятельности
1. Я – школьник (15 часов)			
1.	1.1	Знакомство. Я умею управлять собой.	Беседы, игры, арт-терапевтические приемы, элементы тренинга, развивающие упражнения
2.	1.2	Я умею преодолевать трудности	
3.	1.3	Я умею преодолевать трудности	
4.	1.4	Я умею слушать других.	
5.	1.5	Я умею учиться на ошибках.	
6.	1.6	Я умею быть доброжелательным.	
7.	1.7	Я умею быть доброжелательным.	
8.	1.8	Я доброжелательный.	
9.	1.9	Я умею быть ласковым.	

10.	1.10	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе другими.	
11.	1.11	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе другими.	
12.	1.12	Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.	
13.	1.13	Я учусь решать конфликты.	
14.	1.14	Я учусь решать конфликты.	
15.	1.15	Я умею решать конфликты.	
2. Мои чувства (18 часов)			
16.	2.1	Радость. Что такое мимика.	Сказки, беседы, игры, элементы тренинга, арт-терапевтические приемы, развивающие упражнения, элементы психогимнастики.
17.	2.2	Радость. Что такое мимика.	
18.	2.3	Радость. Как ее доставить другому человеку.	
19.	2.4	Жесты.	
20.	2.5	Жесты.	
21.	2.6	Радость можно передать прикосновением.	
22.	2.7	Радость можно подарить взглядом.	
23.	2.8	Грусть.	
24.	2.9	Страх.	
25.	2.10	Страх, его относительность.	
26.	2.11	Как справиться со страхом.	
27.	2.12	Как справиться со страхом	
28.	2.13	Страх и как его преодолеть.	
29.	2.14	Гнев. С какими чувствами он дружит?	
30.	2.15	Может ли гнев принести пользу?	
31.	2.16	Обида.	
32.	2.17	Разные чувства.	
33.	2.18	Итоговое занятие.	

2 класс

№ п/п	№ п/п в	Тема занятия	Формы организации и видов деятельности
1. Вспомним чувства (6 часов)			
1.	1.1	Мы рады встрече.	Умение работать в паре.
2.	1.2	Понимаем чувства другого.	
3.	1.3	Понимаем чувства другого.	
4.	1.4	Мы испытываем разные чувства.	Беседы, игры.
5.	1.5	Мы испытываем разные чувства.	
6.	1.6	Мы испытываем разные чувства.	
2. Чем люди отличаются друг от друга? (17 часов)			
7.	2.1	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	Беседы, игры, элементы тренинга.
8.	2.2	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	
9.	2.3	Хорошие качества людей.	
10.	2.4	Хорошие качества людей.	
11.	2.5	Самое важное хорошее качество.	
12.	2.6	Кто такой сердечный человек.	

13.	2.7	Кто такой доброжелательный человек	
14.	2.8	Трудно ли быть доброжелательным.	
15.	2.9	Трудно ли быть доброжелательным.	
16.	2.10	Я желаю добра ребятам в классе.	
17.	2.11	Я желаю добра ребятам в классе.	
18.	2.12	Чистое сердце.	
19.	2.13	Какие качества нам нравятся друг в друге.	
20.	2.14	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.	
21.	2.15	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.	
22.	2.16	Каждый человек уникален	
23.	2.17	Каждый человек уникален	
3. Какой Я – Какой Ты? (11 часов)			
24.	3.1	Какой Я?	Беседы, игры. элементы тренинга, развивающие упражнения
25.	3.2	Какой Я?	
26.	3.3	Какой Ты? Учимся договариваться.	
27.	3.4	Какой Ты? Учимся договариваться.	
28.	3.5	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	
29.	3.6	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	
30.	3.7	Школьные трудности.	
31.	3.8	Школьные трудности.	
32.	3.9	Домашние трудности.	
33.	3.10	Домашние трудности.	
34.	3.11	Итоговое занятие.	

3 класс

№ п/п	№ п/п в	Тема занятия	Формы организации и видов деятельности
1. Я- фантазер (9 часов)			
1.	1.1	Я-третьеклассник.	Сказки, беседы, игры, элементы тренинга, арт-терапевтические приемы, элементы психогимнастики.
2.	1.2	Я-третьеклассник	
3.	1.3	Кого можно назвать фантазером?	
4.	1.4	Я умею фантазировать!	
5.	1.5	Я умею фантазировать!	
6.	1.6	Мои сны	
7.	1.7	Я умею сочинять!	
8.	1.8	Мои мечты	
9.	1.9	Фантазии и ложь	
2. Я и моя школа (7 часов)			
10.	2.1	Я и моя школа.	Сказки, беседы, игры, элементы тренинга, арт-терапевтические приемы, элементы психогимнастики.
11.	2.2	Я и моя школа.	
12.	2.3	Что такое лень?	
13.	2.4	Я и мой учитель	
14.	2.5	Я и мой учитель	
15.	2.6	Как справиться с «Немогучками»	
16.	2.7	Как справиться с «Немогучками»	
3. Я и мои родители (5 часов)			
17.	3.1	Я и мои родители.	Беседы, игры., арт-терапевтические приемы, элементы тренинга.
18.	3.2	Я и мои родители.	
19.	3.3	Я умею просить прощения.	
20.	3.4	Я умею просить прощения.	
21.	3.5	Почему родители наказывают детей?	
4.Я и мои друзья (6 часов)			
22.	4.1	Настоящий друг.	Беседы, игры. элементы тренинга.
23.	4.2	Умею ли я дружить?	
24.	4.3	Умею ли я дружить?	
25.	4.4	Трудности в отношениях с друзьями.	
26.	4.5	Трудности в отношениях с друзьями.	
27.	4.6	Ссора и драка.	
5.Что такое сотрудничество? (7 часов)			
28.	5.1	Что такое сотрудничество?	Сказки, беседы, игры, элементы тренинга, элементы психогимнастики.
29.	5.2	Я умею понимать другого	
30.	5.3	Я умею договариваться с людьми.	
31.	5.4	Мы умеем действовать сообща.	
32.	5.5	Мы умеем действовать сообща	
33.	5.6	Что такое коллективная работа?	
34.	5.7	Итоговое занятие.	

4 класс

№ п/п	№ п/п в	Тема занятия	Формы организации и видов деятельности
1. Кто Я? Мои силы, мои возможности (10 часов)			
1.	1.1	Мое лето.	Сказки, беседы, игры, элементы тренинга, арт-терапевтические приемы, элементы психогимнастики.
2.	1.2	Кто Я?	
3.	1.3	Какой я - большой или маленький?	
4.	1.4	Мои способности	
5.	1.5	Мой выбор, мой путь к успеху	
6.	1.6	Мой внутренний мир и мои друзья	
7.	1.7	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	
8.	1.8	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	
9.	1.9	Мои интересы	
10.	1.10	Что значит верить?	
2. Я расту, я изменяюсь (5 часов)			
11.	2.1	Мое детство, мои друзья.	Сказки, беседы, игры, элементы тренинга, арт-терапевтические приемы, элементы психогимнастики.
12.	2.2	Мои одноклассники	
13.	2.3	Мои одноклассники	
14.	2.4	Конфликты в классе	
15.	2.5	Конфликты в классе	
3. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? (5 часов)			
16.	3.1	Мое настоящее и будущее.	Беседы, игры., арт-терапевтические приемы, элементы тренинга.
17.	3.2	Мое настоящее и будущее.	
18.	3.3	Хочу вырасти здоровым человеком!	
19.	3.4	Моя будущая профессия	
20.	3.5	Мое ближайшее будущее 5 класс	
4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? (5 часов)			
21.	4.1	Кто такой интеллигентный человек?	Беседы, игры. элементы тренинга.
22.	4.2	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	
23.	4.3	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	
24.	4.4	Что такое идеальное Я?	
25.	4.5	Что такое идеальное Я?	
5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? (9 часов)			
26.	5.1	Кто такой свободный человек?	Сказки, беседы, игры, элементы тренинга, элементы психогимнастики.
27.	5.2	Права и обязанности школьника	
28.	5.3	Что такое «право на уважение»?	
29.	5.4	Права и обязанности.	
30.	5.5	Права и обязанности.	
31.	5.6	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	
32.	5.7	Как разрешать конфликты мирным путем?	
33.	5.8	Как разрешать конфликты мирным путем?	
34.	5.9	Итоговое занятие.	