

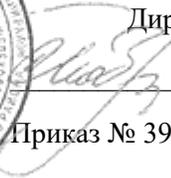
**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ШЕЛЕХОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШЕЛЕХОВСКОГО РАЙОНА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5»**

Рассмотрена
на заседании НМО
учителей начальных классов

Чеснокова С.М.
Протокол № 1
от «28» августа 2019 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР

Для
Лесникова Е.В.
«30» августа 2019 г.

«Утверждаю»
Директор школы

Доброхотов С.И.
Приказ № 394 от «03» сентября 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»
1 КЛАССЫ**

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Результаты освоения курса внеурочной деятельности	5
Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	8
Тематическое планирование	9

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, в соответствии с положениями Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373). Данная рабочая программа является частью основной образовательной программы начального общего образования МКОУ ШР «СОШ № 5», составлена с учётом программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4). - М.: «Лабиринт.ру», 2016г.

Программа адресована обучающимся 1-х и 4-х классов, рассчитана на изучение материала в течение 62 часов в течение 30 недель в 1 классе и 32 недель в 4-ом классе, из расчёта 1 час в неделю.

Форма работы - групповая. Оптимальное наполнение группы до 12 человек.

Основная цель программы: создание условий для снижения уровня тревожности у учащихся, сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

- обучение участников группы способам осознания и отреагирования эмоций;
- коррекция нежелательных черт характера и поведения;
- способствование повышению самооценки у участников группы;
- способствование повышению общей коммуникативной культуры учащихся.

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, 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 ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»

- проявлять заботу о человеке при групповом взаимодействии;
- формировать правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;
- научить правилам игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.
- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- налаживать контакт с людьми;
- соблюдать правила игры и дисциплину;
- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.
- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;
- подводить самостоятельный итог занятия;
- анализировать и систематизировать полученные умения и навыки;
- знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития.

Метапредметные результаты внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую 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.

Предметные результаты внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»

- научиться приемам повышения собственной самооценки;
- научиться осознанию своего места в мире и обществе;
- научиться получать удовольствие от процесса познания;
- научиться преодолевать возникающие в школе трудности;
- научиться психологически справляться с неудачами;
- научиться осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;
- научиться взаимодействовать с учителем и сверстниками;
- научиться адекватно анализировать собственные проблемы;
- научиться использовать полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;
- научиться через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления.

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра.

Содержание курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»

Раздел 1. Я школьник (8 часов). Введение в мир школы, определение особенностей школьного обучения,

Раздел 2. Мои чувства (11 часов) Обучение умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Ознакомление с эмоциями радости, страха, гнева. Обучение пониманию относительности в оценке чувств.

Раздел 3. Чем люди отличаются друг от друга. Ознакомить детей с понятием «качество людей». Помочь детям исследовать свои качества, изучить свои особенности.

Раздел 4. Какой я, какой ты? Ознакомление с различными положительными качествами и их проявлением у себя и разных людей. Учить находить положительные качества во всех людях.

Раздел 5. Трудности первоклассника. Что такое трудности, как их различать, как не унывать и быть всегда бодрым. Правила саморегуляции

**Тематическое планирование
по курсу внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
1 класс**

№ урока	Модули, темы урока	Кол- во часов	Формы организации учебной деятельности	Элементы содержания
Раздел	Раздел «Я школьник»	8	Групповые занятия, ролевые игры, занимательные беседы	Занятие 1. Знакомство. Введение в мир психологии Занятие 2. Я учусь управлять собой Занятие 4. Я учусь преодолевать трудности Занятие 5. Я учу Всех слушать других Занятие 6. Я учусь учиться у ошибки Занятие 7. Я – доброжелательный Занятие 8. Я становлюсь сильным духом.
9-19	Раздел «Мои чувства»	11	Беседы, групповые обсуждения, игры, тренинговые упражнения	Занятие 9. Радость. Что такое мимика? Занятие 10. Радость. Как ее доставить другому человеку? Занятие 11. Жесты Занятия 12. Радость можно передать прикосновением Занятие 13. Радость можно подарить взглядом Занятие 14. Страх Занятие 15. Страх, его относительность Занятие 16. Как справиться со страхом Занятие 17. Гнев. С какими чувствами он дружит? Занятие 18. Может ли гнев принести пользу? Занятие 19. Разные чувства

20-23	Раздел «Чем люди отличаются друг от друга»	4	Ролевые игры, Психогимнастические игры, Дискуссионные игры, Эмоционально-символические методы, релаксационные методы	Занятие 20. Качества людей Занятие 21. Люди отличаются друг от друга своими качествами Занятие 22. Люди отличаются друг от друга своими качествами (продолжение) Занятие 24. В каждом человеке есть «светлые» и «темные» качества
24-25	Раздел «Какой Я - какой Ты»	2	Психогимнастические игры	Занятие 25. Какой Я? Занятие 26. Какой ты? Занятие
26-30	Раздел «Трудности первоклассника»	4	Ролевые игры, Психогимнастические игры, Дискуссионные игры, Эмоционально-символические методы, релаксационные методы	Занятие 27. Трудности первоклассника в школе, дома, на улице Занятие 28. Школьные трудности Занятие 29. Домашние трудности Занятие 30.(итоговое)
	Итого занятий	30		

4 класс

№ урока	Модули, темы урока	Кол-во часов	Формы организации учебной деятельности	Элементы содержания
1	Тема «Знакомство. Введение в мир психологии»	1	Беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе	Знакомство с предметом психология, с учителем и одноклассниками. Упражнения «Знакомство», «Имя оживает», «Ласковое имя», «Рисунок имени»
2	Тема «Как зовут ребят моего класса»	1	Групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Мое имя», «Имя начинается с буквы», «Имя соседа», «Я - солнышко», «Нарисуем имя мамы»
3-4	Тема «Зачем мне нужно ходить в школу»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Закончи предложение»,

			Социальные пробы, обсуждение	«Какой урок важнее».
5	Тема «Я в школе»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Работа со сказкой», рисунок «Я в школе»
6-7	Тема «Мой класс»	2	Групповая и индивидуальная работа Практикум, обсуждение	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Сколько в нашем классе», «Какого цвета», «Буратино хочет в школу», «Буратино хочет к нам в гости», «Буратино проголодался». Работа со сказкой «Два города». Рисунок сказки
8-9	Тема «Какие ребята в моем классе»	2	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Сколько в моем классе», «Закончи предложение», «Мы», «Вспомни хорошие поступки», «Мы любим». Работа со сказкой «Кто самый лучший»
10-12	Тема «Мои друзья в классе»	3	Групповая и индивидуальная работа Практикум, обсуждение, ролевые игры	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Кто умеет хорошо», «Закончи предложение», «Тропинка к сердцу», «Портрет моего друга», «Изобрази предмет», «Буквы на спине», «Спасибо, что помог», «Ниточки тепла», «Как можно помириться», «Да», «У кого самое лучшее зрение». Работа со сказкой «Про белоцветик», «Фло», «Снежинка».
13-14	Тема «Мои успехи в школе»	2	Групповая и индивидуальная работа Развивающие упражнения, обсуждение	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Закончи предложение», «Буратино забыл слова», «Мне помогли», «Считалка». Работа со

				сказкой «Яшук и «звездная болезнь»
15	Тема «Моя «учебная сила»»	1	Групповая и индивидуальная работа Практикум. Психогимнастические, ролевые игры. Дискуссионная игра	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Я тоже», «Встаньте, у кого это есть», «Главная учебная сила». Работа со сказкой «Козленок Хрупигав»
16	Тема «Радость. Что такое мимика»	1	Фронтальная работа	Разминка «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался», «Раз, два, три, за мною повтори». Упражнения «Закончи предложение», «Зоопарк», «Рисунок радости».
17	Тема «Радость. Как ее доставить другому человеку»	1	Групповая и индивидуальная работа Игровые методы, методы психической саморегуляции	Разминка «Угадай, где я иду», «Превратись в животное». Кричалка «Я очень хороший» Упражнения беседа «Как доставить радость другому человеку», «Собираем добрые слова», «Скажи мишке добрые слова».
18	Тема «Жесты»	1	Работа в группах по алгоритму, обсуждение	Разминка «Угадай, где я иду». Упражнения «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение», «Объясни задание». Работа со сказкой «Когда молочные зубы сменились постоянными»
19-21	Тема «Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	3	Словесные методы Работа в группах по алгоритму, обсуждение	Разминка «Муха», «Превратись в животное», «Фотоохота», «мысленная картинка», «Врунишка». Кричалка «Ура успешной фотоохоте». Упражнения «Радость можно передать прикосновением», «Радость можно подарить взглядом», «Котенок». Работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в школу», «Нужная вещь»
22	Тема «Грусть»	1	Индивидуальная, групповая работа	Разминка «Покажи профессию», «Скажи да и

				нет». Упражнения «Закончи предложение», «Грустные ситуации», «Котенок грустит». Работа со сказкой «Сказка про котенка Ваську»
23	Тема «Страх»	1	Индивидуальная, групповая работа	Разминка «Дотронься до...». Упражнения «Мысленная картинка», «Покажи страшилку». Работа со сказкой «Девочка с мышкой», «Темноландия»
24	Тема «Страх. Его относительность»	1	Фронтальная работа	Разминка «неопределенные фигуры». Упражнения «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки», «Закончи предложение». Работа со сказкой «Мы просто очень боялись за вас»
25	Тема «Как справиться со страхом»	1	Фронтальная работа	Разминка «Страшные персонажи телеэкрана», «Придумай веселый конец». Упражнения «Картинная галерея». Работа со сказкой «Маленькая луна»
26	Тема «Страх и как его преодолеть»	1	Групповая и индивидуальная работа Работа в парах, фронтальная работа	Разминка «Почему подрались дети», «Испугаем по-разному». Упражнения «Страшная маска». Работа со сказкой «Сказка звезд»
27-28	Тема «Гнев. С какими чувствами он дружит»	2	Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения	Разминка «Художники», «Попугай», «Покажи дневник маме». Работа со сказкой «О мальчике Сереже, который всего боялся, и потому дрался», «Как ромашки с васильками поссорились».
29	Тема «Может ли гнев принести пользу»	2	Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения	Разминка «Черная рука – белая рука», «Разозлились - одумались», «Поссорились

			Психогимнастика	- помирились». Упражнения «Закончи предложение». Работа со сказкой «О путнике и его беде»
30	Тема «Обида»	1	Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	Разминка «Массаж чувствами», «Пусть всегда будет», «Весеннее настроение». Упражнения «закончи предложение», «Какая у меня обида», «Напрасная обида». Работа со сказкой «Обида»
31	Тема «Разные чувства»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Попугай», «Покажи дневник маме», «Шурум-бурум», «Море волнуется», «Волны». Упражнения «Закончи предложение», «Ожившее чувство», «Рисунок чувств».
32	Тема «Итоговое занятие»	1	Фронтальная, групповая работа	Игра-конкурс Обобщение основных знаний и навыков