

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 206 Центрального района Санкт-Петербурга

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 206

 М.М.Канашенок

Приказ от 29.08.18 № 165



Утверждено на заседании

педагогического совета

Протокол № 1

от 29.08. 2018 г

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель МО



Протокол от 29.08.18 № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

для 1х классов

Рыковой Валентины Васильевны

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я» для учащихся начальной школы разработана на основе:

- Федерального Закона "Об Образовании Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года №373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. №1241, от 22 сентября 2011 г. №2357);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 «Об утверждении СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Письма Минобрнауки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования от 12 мая 2011г . №03-296;
- Письма Минобрнауки России «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» 14.12.15 № 09-3564;
- Плана внеурочной деятельности ГБОУ СОШ №206 на 2017 - 2018 учебный год.

Рабочая программа реализует социальное направление внеурочной деятельности учащихся 1-4 классов.

Программа «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я» разработана с учётом особенностей обучающихся начальной школы общего образования. Программа является компонентом внеурочной деятельности, рассчитана на 34 часа в год.

Актуальность.

Как помочь ребенку найти правильную дорогу в школе? Обычно взрослые сосредотачивают свои усилия на тренировке детей в различных учебных умениях: чтении, письме, счете. Забывают, что ребенок в школе не только читает, пишет и считает, но и чувствует, переживает, размышляет, оценивает себя, друзей, взрослых. И помогать ему надо прежде всего в понимании самого себя и своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами и учителем. Помогать в поиске своих ресурсов, утверждении веры в себя и свои возможности, устремлении к преодолению школьных трудностей. И тогда ребенок будет познавать в школе не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

Сегодня многие педагоги и родители недооценивают качественные изменения, происходящие в ребенке в период обучения в начальной школе. Гораздо больше внимания уделяют количественному накоплению знаний и умений детей. Однако именно качественные изменения очень важны для ребенка, они могут сыграть как позитивную, так и негативную роль, могут укрепить психологическое здоровье или же нарушить его. И если пробелы в знаниях можно впоследствии легко восполнить, то возникшие психологические нарушения могут иметь стойкий характер, с трудом поддаваться коррекции.

Особенностью данной программы является реализация педагогической идеи формирования у младших школьников умения учиться – самостоятельно добывать и систематизировать новые знания.

Программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, так как способствует развитию интереса ребёнка 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.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

- 1). Стремление к изучению своих возможностей и способностей.
- 2). Успешная адаптация в социуме.
- 3). Умение адекватно вести себя в различных ситуациях.
- 4). Умение справляться со страхами, обидами, гневом.
- 5). Умение отстаивать свою позицию в коллективе, дружески относиться к одноклассникам
- 6). Осознание себя с позиции школьника.
- 7). Умение различать и описывать различные эмоциональные состояния.

Основная цель программы – помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками учителями и родителями, найти своё место в школьной жизни.

Цели курса:

Формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников.

Формирование позитивной самооценки, самоуважения.

Создание условий для успешной адаптации учащихся к школьной жизни.

Создание условий для осознания своей уникальности и умению понимать окружающих.

Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве: умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности.

Задачи курса:

- 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.
- 6). Формировать терпимость к мнению собеседника.
- 7). Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
- 8). Обучить детей умению находить достоинства в самих себе и других людях, повышение самоуважения детей.
- 9). Обучить детей пониманию взаимосвязи между поступками людей и жизненным опытом, умению осознавать последствия своих поступков и поступков других людей.
- 10). Обучить детей поиску внутренних ресурсов для разрешения конфликтных ситуаций.

- 11). Развивать творческие способности.
- 12). Учить детей преодолевать застенчивость, нерешительность, неуверенность в себе, внутренне раскрепощаться. Развивать язык жестов, мимики, научить различным средствам общения.
- 13). Развивать навыки совместной деятельности в коллективе; уметь согласовывать свои действия с действиями партнёра.
- 14). Формирование способности к организации своей деятельности и умения самостоятельно принимать решения.
- 15). Формирование умения решать творческие задачи.

Принципы реализации программы:

1. Принцип индивидуализации предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.
2. Принцип доступности от уровня психологических особенностей ребёнка.
3. Принцип наглядности – демонстрация упражнений, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.
4. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
5. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей школьного возраста.
6. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Планируемые результаты освоения курса:

Личностные результаты

- умение рассматривать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- умение оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение контролировать свои эмоции; поступки;
- умение понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- умение признавать и уважать права других людей;
- умение самостоятельно ориентироваться в информационном пространстве;
- умение учиться: иметь навыки решения творческих задач, навыки поиска, анализа и интерпретации информации.

Метапредметные результаты

- умения формировать цель деятельности;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение проговаривать последовательность действий;
- умение делать выводы в результате совместной работы;
- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- умение слушать и понимать речь других;
- умение договариваться о бесконфликтном взаимодействии с окружающими;
- умение работать в паре, группе; выполнять различные роли (слушателя, лидера, исполнителя);

- умение выполнять различные роли в группе, координировать свои усилия с усилиями других.

Планируемые результаты изучения курса - 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 осознать 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
- осознать 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
- 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
- адекватно воспринимать оценку учителя

Коммуникативные УУД:

- 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

Методы и приёмы, используемые в программе:

1. Ролевые игры. Разыгрывание различных ситуаций (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).
2. Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
3. Рисуночная арт-терапия. Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).
4. Моделирование образцов поведения. Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.
5. Метафорические истории и притчи.
6. Коммуникативные игры.
7. Работа в малых группах.

Содержание курса внеурочной деятельности «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я» (1-2 классы)

№	Тема	Содержание	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1	Раздел 1: Я школьник.	Знакомство. Введение в мир психологии. Зачем мне нужно ходить в школу. Я в школе. Мой класс. Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе. Мои успехи в школе. Моя «учебная сила».	Беседа. Постановка тематических сценок.	Участие в обсуждении. Участие в постановке сценки. Выполнение заданий в группе.
2	Раздел 2: Мои чувства.	Какие чувства мы знаем. Органы чувств. Эмоции. Мимика. Язык жестов и движений. Радость. Грусть. Гнев. Страх. Обида. Сострадание. Что такое хорошо и что такое плохо. Как понимать друг друга. Сила воли. Дружба. Я и ТЫ: разговор о дружбе.	Совместное обсуждение. Ситуационные задания. Работа с иллюстрациями. Работа со сказкой. Анализ поступков сказочных героев. Сценки. Игра.	Участие в совместном обсуждении. Участие в моделировании ситуационных заданий. Смотрят иллюстрации и отвечают на вопросы. Слушают сказку и отвечают на вопросы, анализируют поступки сказочных героев. Обучаются распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Обучаются анализировать свои поступки и поступки других людей. Сочиняют незаконченные предложения «Придумай весёлый конец». Участие в сценке «Изобрази ситуацию». Участие в Игре – Пойми меня.
3	Раздел 3: Тайна моего «Я».	Уникальность моего внутреннего мира. Мои увлечения. Мой любимый герой (пример для подражания). Я – волшебник (мои чувства и желания). Что я могу сделать для других людей, если я волшебник. Хозяин своего «Я».	Рассказ о себе. Рисуем «Мой автопортрет». Рисуем героя, составляем о нем рассказ. Сочиняем. Рисуем. Работа с картинками. Сценки.	Учатся составлять рассказ о себе и слушать других ребят. Обучаются договариваться и уважать мнения разных людей. Обучаются управлять и контролировать свое поведение и свои поступки. Составляют рисунки. Сочиняют. Слушают сказку и отвечают на вопросы, анализируют поступки сказочных героев. Участие в сценке. Смотрят иллюстрации и отвечают на вопросы.
4	Раздел 4: Способности.	«Что такое способности». Какие у меня способности. Игры, направленные на развитие воображения. Игры, направленные на	Моделирование ситуаций. Сочинение – рассуждение. Игры.	Беседа. Решают логические задачи. Участвуют в играх. Выполнение заданий в группе.

	развитие внимания. Игры, направленные на развитие слуховой памяти. Игры, направленные на развитие зрительной памяти. Сказка о времени. Режим дня всем необходим. Что изменилось во мне за этот год?		Составляют режим дня школьника. Обсуждают.
--	---	--	--

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я (1-2 классы)

№ п/п	Дата (по плану)	Дата (по факту)	Тема урока
1			Школа – это трудный и радостный путь к знаниям. Постановка тематических сценок.
2			Какие чувства мы знаем. Органы чувств. Совместное обсуждение.
3			Эмоции. Мимика. Работа с иллюстрациями.
4			Язык жестов и движений. Работа с иллюстрациями.
5			Радость. Незаконченные предложения «Придумай весёлый конец».
6			Грусть. Работа со сказкой.
7			Гнев. Работа со сказкой.
8			Страх. Работа со сказкой.
9			Обида. Работа со сказкой.
10			Сострадание. Работа со сказкой.
11			Дружба. Работа со сказкой.
12			Учимся распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Ситуационные задания.
13			Учимся анализировать свои поступки и поступки других людей. «Изобрази ситуацию» сценки.
14			Что такое хорошо и что такое плохо. Сценки.
15			Как понимать друг друга. Игра – Пойми меня.
16			Сила воли. Анализ поступков сказочных героев.
17			Викторина
18			Тайна моего «Я». Уникальность моего внутреннего мира. Рассказ о себе.
19			Рисуем «Мой автопортрет».
20			Мои увлечения. Учимся рассказывать о себе и слушать других ребят.
21			Мой любимый герой (пример для подражания). Рисуем героя, составляем о нем рассказ.
22			Я – волшебник (мои чувства и желания). Сочиняем. Рисуем.
23			Что я могу сделать для других людей, если я волшебник.
24			Учимся договариваться и уважать мнения разных людей. Сценки.
25			Я и ТЫ: разговор о дружбе. Работа с картинками.

26			Хозяин своего «Я» (умение управлять и контролировать свое поведение и свои поступки).
27			Беседа «Что такое способности». Какие у меня способности.
28			Игры, направленные на развитие воображения.
29			Игры, направленные на развитие внимания.
30			Игры, направленные на развитие слуховой памяти.
31			Игры, направленные на развитие зрительной памяти.
32			Решение логических задач.
33			Сказка о времени. Режим дня всем необходим. Моделирование ситуаций.
34			Что изменилось во мне за этот год? Сочинение – рассуждение.

Содержание курса внеурочной деятельности «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я» (3-4 классы)

№	Тема	Содержание	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1	Раздел 1: Умение владеть собой.	Кого можно назвать фантазёром? Я умею фантазировать! Фантазии и ложь. Я умею сочинять! Мои мечты. Как осуществить мечту? Мой внутренний мир. Мои качества и недостатки. Каким я хочу стать человеком. Что такое лень? Как справиться с «Немогучками» и «Нехочухами»? Учимся отдыхать. Сказочные герои нам пример. Учим пословицы и поговорки.	Работа с картинками. Беседа. Рассказы ребят. Ситуационные задания. Рассказ о себе. Игра, работа с картинками. Приёмы АРТ-ТЕРАПИИ. Просмотр видеофильмов. Анализ сказок.	Участие в совместном обсуждении. Составление коллажа Я ВЗРОСЛЫЙ. Моделирование ситуаций из школьной жизни ребят. Учатся управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника в игровой форме. Смотрят иллюстрации и отвечают на вопросы. Слушают сказку и отвечают на вопросы, анализируют поступки сказочных героев. Анализируют видеосюжет. Выполняют творческие задания. Учатся составлять рассказ о себе и слушать других ребят.
2	Раздел 2: Моё будущее.	Я скоро буду взрослым. Как понимать взрослых? «Урок мудрости» учимся уважать старших. Я и моя семья. Почему родители наказывают детей? Составляем «советы» для родителей. Какие профессии мы знаем? Как выбрать профессию? Моё будущее. Беседа: «Будущее начинается в	Сценки. Игра. Моделирование ситуаций. Конкурс рисунков. Беседа. Викторина.	Участие в обсуждении. Участие в викторине. Выполнение заданий в группе. Анализ рисунков, картинок, фотографий. Описание своих эмоций, чувств. Создание своего рассказа, ситуации. Обмен мнениями. Объяснение своей точки зрения.

		настоящем».		Участие в конкурсе рисунков. Участие в сценке. Играют.
3	Раздел 3: Я и мои друзья.	Что такое одиночество? Ссора и драка. Что такое ДРУЖБА? Качества настоящего друга. Умею ли я дружить? Почему сложно просить прощения? Мы умеем действовать сообща. Что такое коллективная работа?	Беседа. Ситуационные задания. Работа с иллюстрациями. Беседа. Анализ сказок. Просмотр презентации.	Просмотр и анализ презентации. Слушают сказку и отвечают на вопросы, анализируют поступки сказочных героев. Участие в совместном обсуждении. Участие в моделировании ситуационных заданий. Смотрят иллюстрации и отвечают на вопросы. Анализ рисунков, картинок, фотографий.

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я (3-4 классы)

№ п/п	Дата (по плану)	Дата (по факту)	Тема урока
1			Кого можно назвать фантазёром? Работа с картинками.
2			Я умею фантазировать! Фантазии и ложь. Беседа.
3			Я умею сочинять! Рассказы ребят.
4			Мои мечты. Как осуществить мечту? Ситуационные задания.
5			Мой внутренний мир. Рассказ о себе.
6			Мои качества и недостатки. Составление эссе.
7			Каким я хочу стать человеком. Рассказ о себе.
8			Составление коллажа Я ВЗРОСЛЫЙ.
9			Что такое лень? Моделирование ситуаций из школьной жизни ребят.
10			Как справляться с «Немогучками» и «Нехочухами»? Игра, работа с картинками.
11			Учимся отдыхать.
12			Приёмы АРТ-ТЕРАПИИ
13			Приёмы АРТ-ТЕРАПИИ
14			Приёмы АРТ-ТЕРАПИИ
15			Просмотр видеofilьмов.
16			Сказочные герои нам пример. Анализ сказок.
17			Учим пословицы и поговорки.
18			Я скоро буду взрослым. Сценки.
19			Как понимать взрослых? Игра.
20			«Урок мудрости» учимся уважать старших. Моделирование ситуаций.
21			Я и моя семья. Конкурс рисунков.
22			Почему родители наказывают детей? Беседа.

23			Составляем «советы» для родителей.
24			Что такое одиночество? Беседа. Ситуационные задания.
25			Ссора и драка. Ситуационные задания.
26			Что такое ДРУЖБА?
27			Качества настоящего друга. Выполнение различных ролей в играх.
28			Умею ли я дружить? Работа с иллюстрациями.
29			Почему сложно просить прощения? Беседа.
30			Мы умеем действовать сообща. Сценки.
31			Что такое коллективная работа? Анализ сказок.
32			Какие профессии мы знаем? Просмотр презентации
33			Как выбрать профессию? Игра.
34			Моё будущее. Беседа: «Будущее начинается в настоящем».

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Основная литература	Хухлаевой О. В. «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе. 1-4 классы». Москва, «Генезис», 2014 О.В.Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2014 Р.В.Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.
Материально-техническое обеспечение	Компьютер, мультимедийный проектор