

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Магаданской области
Комитет образования, культуры и молодёжной политики
администрации Хасынского муниципального округа
Магаданской области
МБОУ "СОШ № 1 п. Палатка"

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМС

Протокол № 11

от «29» мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель по

УВР



Козырева Л.И.

«29» мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 4b 08 08 4b b2 c8 6f 57 fa 78 a9 59 d3 9e 8a 3d

Владелец Федорова Лариса Николаевна

Действителен с 09.09.2024 по 03.12.2025

Директор Фёдорова Л.Н.

Приказ №304

от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Тропинка к своему Я»

для обучающихся 1-4 классов

п. Палатка 2024 г.

Пояснительная записка

Начало обучения в школе – один из наиболее значимых моментов в жизни человека. В древности начало систематического обучения считалось периодом качественного изменения состояния, своеобразной точкой перехода к новому состоянию. Помимо начала ученичества, такими точками являлись рождение, взросление, женитьба (замужество), смерть. Простое сопоставление событий, которые находятся в одном ряду с началом учения, подчеркивает то значение, которое придавалось последнему в традиционной культуре.

Сегодня же 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 поддаваясь коррекции. Помогать ребенку необходимо 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 в школе будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

Данная программа построена на основе авторских программ О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я», Н.П. Слободяник «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь», И.Н. Шевляковой «Посмотри внимательно на мир», М.Р. Битяновой «Профессия – школьник».

Цель данной программы—обратить внимание на проблему психологического здоровья младших школьников, организовать занятия по его сохранению и укреплению, способствовать развитию внутреннего мира учащихся, умению устанавливать доброжелательные отношения с окружающими людьми. А также помощь детям в адаптации к школе, предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе, развитие познавательных процессов младших школьников.

Задачи:

1. Установление атмосферы дружелюбия.
2. Развитие эмоционально-волевой сферы: овладение регулятивным поведением, развитие внутренней активности, формирование адекватной самооценки, предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе.

3. Формирование коммуникативных функций: умение владеть вербальными и невербальными средствами передачи информации, умение общаться с ребятами и взрослыми.
4. Повышение мотивации к учебной деятельности.
5. Развитие творческих способностей учащихся.
6. Содействовать развитию рефлексии учащихся, помочь им в осознании своих эмоциональных состояний.
7. Развитие познавательных процессов младших школьников.

Программа рассчитана на четыре года обучения. *В первом классе* главное – первичное осознание позиции школьника через новые обязанности, которые ребенок учится выполнять. Особое место на занятиях психологии отводится заданиям, где каждый ребенок мог бы почувствовать свою ценность и значимость вне зависимости от учебных успехов.

Во втором классе дети должны получить довольно полное представление о своих индивидуальных особенностях и возможностях, о собственных достоинствах и представлениях. Так как внимание второклассников постепенно смещается с учебной деятельности на общение и отношения с окружающими, поэтому большое внимание уделяется именно формированию взаимоотношений, основанных на любви, принятии и сердечности.

В третьем классе внимание акцентируется на развитии творческих способностей учащихся. Важной остается тема взаимоотношений с ребятами и значимыми взрослыми: учителями и родителями, необходимо научить ребят относиться к ним как к людям, которые тоже могут ошибаться, иметь недостатки, но и сами умеют увидеть свои ошибки и попросить прощения. Главное – научиться прощать.

В четвертом классе – появляется большой интерес к отношениям сверстникам, поэтому многие занятия посвящены теме межличностных отношений в классе. Помимо социальной тематики, у четвероклассников возникает интерес к своему внутреннему миру. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие с ними изменения, размышляют о своих способностях и возможностях.

В групповые занятия по психологии включаются игровые и двигательные задания. Так как учебная деятельность более эффективна в условиях игры, при наличии элементов соревнования, поэтому программа психологических занятий уделяет серьезное внимание способам формирования учебной установки в близких и доступных детям формах, прежде всего – в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления.

Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными.

Программа рассчитана на 34 часа по одному занятию в неделю. Продолжительность каждого занятия 35-50 минут, в зависимости от состояния детей и сложности предлагаемых заданий. Занятия проводятся во внеурочное время в просторном помещении, где есть возможность свободно двигаться в пространстве, делиться на микрогруппы по 4-5 человек.

В основном используются *следующие методы работы:*

- имитационные и ролевые игры,
- диагностические процедуры,
- психогимнастика,
- рисуночные методы,
- элементы групповой дискуссии,
- техники и приемы саморегуляции,
- метод направленного воображения.

В структуре каждого занятия выделяются *основные этапы работы:*

- приветствие,
- разминка,
- рефлексия предыдущего занятия и анализ домашнего задания,
- основное содержание занятия,
- рефлексия текущего занятия,
- прощание.

Формы текущего контроля знаний и умений:

- первичная диагностика,
- промежуточная диагностика,
- диагностика на конец года,
- ответы на вопросы,
- домашнее задание.

Тематическое планирование занятий в первом классе

№	Название темы	Кол-во часов	дата
1.	Тема 1. Я – школьник. Я умею управлять собой.	1	
2	Я умею преодолевать трудности.	1	
3	Такие разные настроения...	3	
4	Я умею слушать других.	1	
5	Как делать выбор?	3	
6	Я умею учиться у ошибки.	1	
7	Как добиваться успеха?	2	
8	Я умею быть доброжелательным.	1	
9	Я – доброжелательный.	1	
10	Я умею быть ласковым.	1	
11	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими.	1	
12	Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.	1	
13	Трудное слово «нет».	1	
14	Я учусь решать конфликты.	1	
15	Учимся говорить себе «стоп».	2	
16	Я умею разрешать конфликты.	1	
17	Тема 2. Мои чувства Радость. Что такое мимика?	1	
18	Радость. Что такое жесты?	1	
19	Радость. Как ее доставить другому человеку?	1	
20	Радость можно передать прикосновением.	1	
21	Грусть.	1	
22	Страх.	1	
23	Страх. Как его преодолеть?	1	
24	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1	
25	Гнев и его польза.	1	
26	Обида.	1	
27	Разные чувства.	1	
28	Итоговое.	1	

Тематическое планирование занятий во втором классе

№	Название темы	Кол-во часов	Дата
1	Тема 1. Вспомним чувства. Мы рады встрече.	1	
2	Понимаем чувства другого.	1	
3	Мы испытываем разные чувства	2	
4	Тема 2. Качества людей. Люди отличаются друг от друга своими качествами.	1	
5	Хорошие качества людей.	1	
6	Самое важное хорошее качество.	1	
7	Кто такой сердечный человек?	1	
8	Кого называют «доброжелательным человеком»?	1	
9	Трудно ли быть доброжелательным человеком?	1	
10	Я желаю добра ребятам в классе.	1	
11	Чистое сердце	1	
12	Какие качества нам нравятся друг в друге?	1	
13	Какими качествами мы похожи, а какими различаемся?	1	
14	Каждый человек уникален.	1	
15	В каждом человеке есть темные и светлые качества.	1	
16	Тема 3. Какой Я – Какой Ты. Какой Я?	1	
17	Какой ты?	1	
18	Какой ты? Учимся договариваться.	1	
19	Трудности второклассника в школе, дома и на улице.	1	
20	Школьные трудности	2	
21	Домашние трудности	2	
22	Тема 4. Я и пространство вокруг меня. Представления о схеме своего тела.	3	
23	Развитие зрительно-пространственного восприятия, пространственных представлений и образного мышления.	6	
24	Итоговое	1	

Тематическое планирование занятий в третьем классе

№	Название темы	Кол-во часов	Дата
1	Тема 1. Я – фантазер. Я – третьеклассник.	1	
2	Кого можно назвать фантазером?	1	
3	Я умею фантазировать.	1	
4	Мои сны.	1	
5	Я умею сочинять!	1	
6	Мои мечты.	1	
7	Фантазии и ложь.	1	
8	Тема 2. Я и моя школа. Я и моя школа.	1	
9	Что такое лень?	1	
10	Я и мой учитель.	2	
11	Как справляться с «Немогучками?»	1	
12	Тема 3. Я и мои родители. Я и мои родители.	1	
13	Я умею просить прощения.	1	
14	Почему родители наказывают детей?	1	
15	Тема 4. Я и мои друзья. Настоящий друг.	1	
16	Умею ли я дружить?	1	
17	Трудности в отношениях с друзьями.	1	
18	Ссора и драка.	1	
19	Тема 5. Что такое сотрудничество? Что такое сотрудничество?	1	
20	Я умею понимать другого.	1	
21	Я умею договариваться с другими людьми.	1	
22	Мы умеем действовать сообща.	1	
23	Что такое коллективная работа?	1	
24	Тема 6. Мои познавательные способности Память.	3	
25	Внимание.	3	
26	Восприятие.	3	
27	Итоговое	1	

Тематическое планирование в четвертом классе

№	Название темы	Кол-во часов	Дата
	Тема 1. Кто Я? Мои особенности и возможности Как я изменился летом?	1	
	Кто я?	1	
	Расту=Взрослею?	1	
	Мои способности	2	
	Мои интересы	2	
	Мой путь к успеху	1	
	Мой внутренний мир	1	
	Уникальность внутреннего мира	1	
	Мой внутренний мир и мои друзья	1	
	Тема 2. Мой класс и мои друзья Мои друзья – мальчики и девочки	1	
	Мой класс	1	
	Мои одноклассники	1	
	Мои одноклассники – какие они?	1	
	Какие ученики мои одноклассники?	1	
	Лидерство в классе	1	
	Конфликты в классе	2	
	Взаимопомощь в классе	1	
	Тема 3. Мое прошлое, настоящее, будущее Мое детство	1	
	Мое настоящее	1	
	Мое будущее	1	
	Мой будущий дом	1	
	Моя будущая профессия	1	
	Мое близкое будущее – 5 класс	1	
	Что нового меня ждет в 5 классе	1	
	Тема 4. Повторение Игротека	6	
	Итоговое занятие	1	

Литература:

1. О.В. Хухлаева Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе; Генезис, 2012.
2. С.В.Крюкова, Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста; Генезис, 2005.
3. И.Н. Шевлякова Посмотри внимательно на мир. Программа коррекции и развития зрительного восприятия пространственного мышления у детей младшего школьного возраста; Генезис, 2003.
4. М.Р. Битянова, Т.В.Азарова, Т.В. Земских Профессия – школьник. Программа формирования индивидуального стиля познавательной деятельности у младших школьников; Генезис, 2000.