

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 9 города Жигулевска
городского округа Жигулевск Самарской области
(ГБОУ ООШ № 9)

445352 Самарская область, г.Жигулёвск, ул.Куйбышева, д.26
Тел. 8(84862)2-37-03, 3-55-64. E-mail: school-9@mail.ru

<p>РАССМОТРЕНО</p> <p>на заседании ШМО</p> <p>ГБОУ ООШ №9</p> <p>_____/Е.В.Ипатова</p> <p>Протокол № 6</p> <p>от «29» <u>августа</u> 2023г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>зам. директора по УВР</p> <p>ГБОУ ООШ №9</p> <p>_____/Е.О.Бурмистрова</p> <p>«30» <u>августа</u> 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО</p> <p>Директор ГБОУ ООШ № 9</p> <p>_____ / М.Б.Пискунов</p> <p>Приказ № 82/1-од</p> <p>от «31» <u>августа</u> 2023 г.</p>
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Тропинка к своему «Я»»
для 2, 3 классов**

г. Жигулёвск, 2023 г.

Пояснительная записка

«Тропинка к своему Я».

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва,2001.

Программа предназначена для обучающихся 2, 3 классов.

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 направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. 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. 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.

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

- осознание себя с позиции школьника
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния
- способность справляться со страхами, обидами, гневом
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам
- умение справляться с негативными эмоциями
- стремление к изучению своих возможностей и способностей
- успешная адаптация в социуме.

Цель курса психологических занятий: 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 обучающихся.

Описание места предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается со 2 по 3 класс по одному часу в неделю (34ч. в год). Общий объём учебного времени составляет 68 часов.

Общая характеристика предмета:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента:

аксиологический (связанный с сознанием), **инструментально технологический и потребностно-мотивационный.**

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

Формы организации учебного процесса:

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

Формы контроля: входная, итоговая диагностика.

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

2 класс

Регулятивные УУД:

- учиться реагировать 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 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.

Содержание программы

Содержание программы для каждого класса отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

Второй класс.

Раздел 1. Я – фантазёр (10 часов)

Я – второклассник. Что интересно второкласснику? Что случится, если на свете не будет ни одной школы?

Школа моей мечты - какая она?

Что такое фантазия и зачем она нужна человеку?

Все ли дети умеют фантазировать? Нужно ли учиться фантазировать?
Кого можно назвать фантазёром?

Мои сны: что в них правда, а что –фантазии?

Мои мечты. О чём я мечтаю? Мечты и фантазии.

Фантазии и ложь. Как отличить ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредят никому.

Раздел 2. Я и моя школа (9 часов)

Учителя и ученики. Что делает учитель? Что делает ученик? Какие чувства вызывают у учеников школьные занятия? Когда ученики любят учителя? Когда ученики боятся учителя?

Школа на планете «Наоборот».Что произойдёт, если мы будем учиться в такой школе?

Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы –коллектив!

Что такое лень и откуда она берётся? Какие у меня есть «Немогучки»? Как можно победить лень и справиться с «Немогучками?» Справиться с ними помогает формула : «Хочу – могу», «Не хочу – не могу».

Раздел 3. Я и мои родители (6 часов)

Я и мои родители. В чём мы похожи? История моей семьи. Моя родословная.

Какие чувства я испытываю по отношению к своим родителям?

Правила поведения и общения со взрослыми. Почему нужно относиться к старшим с уважением? «Урок мудрости».

Почему родители наказывают детей?

Я понимаю, что родители, как и все люди, могут ошибаться, могут уставать и не всегда поступают правильно. Главное – это научиться прощать друг друга.

Раздел 4. Я и мои друзья (8 часов)

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?

Третий класс

Раздел 1. Умение владеть собой (8 часов)

Я – третьеклассник. Как я изменился за лето?

Умение владеть собой. Что это значит? Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника – это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми.

Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным.

Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?

Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений (8 часов)

Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают?

Добро и зло. Всегда ли добро побеждает зло? Что значит «делать добро»?

Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают?

Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях

Раздел 3. Культура общения (7 часов)

Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые выработывались людьми в течение многих веков, необходимо соблюдать, чтобы не обидеть собеседника и самому не попасть в неловкую ситуацию. Всегда важно помнить, что есть 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?

Раздел 4. Что такое сотрудничество? (10 часов)

Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений:

-из умения понять другого;

- из умения договориться;

- из умения уступить, если это нужно для дела;

--из умения правильно распределить роли в ходе работы.

Что значит понимать другого и как можно этому научиться?

Как научиться договариваться с людьми?

Что такое коллективная работа?

Учебно - методическое обеспечение программы.

Ведение курса психологических занятий обеспечивается следующими пособиями:

1.О.В.Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2011.

2.Р.В.Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.

Тематическое планирование

Второй класс

Раздел 1. Я – фантазёр (занятия 1 – 7)

1	Я - второклассник	1	Угадывать партнёра по описанию его качеств. Угадывать и описывать ситуацию по её пластическому представлению. Придумывать невероятные истории по заданию учителя и обсуждать их в группе.	Разминка «Мы снова вместе». Упр. « Небылицы», «Кто это?». Рисование «Мой сон». Работа со сказкой.	Строить речевое высказывание в устной форме(Р) Осознавать ценность умения фантазировать(П) Учиться выполнять разные роли(К)
2	Кого можно назвать фантазёром?	1			
3	Я умею фантазировать	2			
4	Мои сны	1			
5	Я умею сочинять	1			
6	Мои мечты	2			
7	Фантазии и ложь	2			

Раздел 2. Я и моя школа (занятия 8 – 12)

8	Я и моя школа	2	Участвовать в учебной игре о правилах поведения в школе. Моделировать ситуацию по заданию учителя и обсуждать её.	Разминка «слова и действия». Упр. «Мешок хороших качеств», «Школьные ситуации». Работа со сказкой «О ленивой звёздочке»	Учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников(Р) Осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией(К)
9	Я и мой учитель	2			
10	Я и мои одноклассники	2			
11	Что такое лень?	1			
12	Как справиться с «Немогучками»?	2			

Раздел 3. Я и мои родители (занятия 13 – 16).

13	Я и мои родители	1	Познакомиться с	Конкурс	Извлекать
----	------------------	---	-----------------	---------	-----------

14	«Урок мудрости» (уважение к старшим)	1	историей своей семьи. Участвовать в групповой работе по составлению родословной. Обсуждать и анализировать полученный	рисунков «Моя семья», «История моей семьи». Составление родословной Этюд «Дружная семья» Подвижные	необходимую информацию из различных источников(текст, фото, рисунок) (Р) Учиться графически оформлять изучаемый материал (П)
15	Я умею просить прощения	1	результат. Участвовать в беседе «Почему родители наказывают детей?»	игры: «Бабушка Маланья», «Ловишки»	Овладевать способами разрешения конфликтов с родителями (К)
16	Почему родители наказывают детей?	2			

Раздел 4. Я и мои друзья (занятия 17– 23).

17	Настоящий друг	2	Выполнять различные роли в играх.	Разминка «Добрые дела и отношения».	Учиться прогнозировать последствия своих поступков (Р)
18	Умею ли я дружить?	1			
19	Трудности в отношениях с друзьями	1	Передавать черты характера через выразительные движения и позы. Участвовать в беседе о дружбе.	Беседа» Нужно ли уметь дружить?».	Осознавать качества настоящего друга (П) Учиться понимать эмоции и поступки других людей (К)
20	Я и мои «колючки»	1			
22	Ссора и драка	2	Анализировать полученный результат.	Работа со сказкой.	
23	Что такое одиночество?	1			
24	Итоговое занятие	1			

Третий класс

Раздел 1. Умение владеть собой (занятия 1 -5)

1	Я – третьеклассник	1	Передавать внутренние черты характера через выразительные движения, позы.	Разминка «Запретный номер». Этюды «Эгоист», «Злюка».	Осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением(Р)
2	Я – это мои цели.	1			
3	Хозяин своего Я	2	Моделировать положительные черты характера.	Игры на расслабление «Кулачки», «Штанга», «Пружинки».	Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей(П) Контролировать свою речь и поступки(К)
4	Не хочу быть плохим	2			
5	Умей расслабиться	2			

Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений (занятия 6 -9)

6	Мой любимый герой (примеры для подражания)	2	Работать с литературными текстами. Объяснять и обосновывать сделанный выбор.	Разминка « Чувства и ассоциации». Упр. «	Извлекать необходимую информацию из текста(Р) Учиться наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять (П)
7	Добро и зло (совесть)	2			
8	Что такое хорошо и что такое плохо(хорошие и дурные привычки)	2	Моделировать и оценивать своё поведение в различных ситуациях	Агрессивные чувства», «Изобрази ситуацию». Работа с текстами литературных произведений.	Учиться толерантному отношению к другому мнению (К)
9	Конфликт. Моё поведение в трудных ситуациях	2			

Раздел 3. Культура общения (занятия 10 -15)

10	Волшебные слова	1	Познакомиться с понятием «этикет»	Игра-драматизация «Кот, петух и лиса», «Теремок».	Правильно строить речевое высказывание в устной форме(Р) Обогатить своё представление о культуре общения людей(П) Соблюдать правила этикета(К)
11	Учимся вежливо говорить	1	Познакомиться с правилами поведения в обществе.	Беседы «Ваши добрые поступки», «Мнения». Упр. на развитие речи и доброго отношения друг к другу: «День рождения», «Уроки сказки».	
12	Я вам пишу	1			
13	Мой день рождения	1	Участвовать в игре-драматизации. Обсуждать особенности поведения в различных ситуациях.		
14	Мы смеёмся	1			
15	Мальчик и девочка	2			

Раздел 4. Что такое сотрудничество (занятия 16 – 20)

16	Что такое сотрудничество?	2	Участвовать в групповой работе. Обсуждать полученный результат.	Разминка «Умей сказать приятные слова». Упр. «Передай чувство», «Извини меня».	Определять и формулировать цель в совместной работе (Р) Расширить своё представление о понятии «сотрудничество» (П)
17	Я умею понимать другого	2			
18	Я умею договариваться с людьми	2	Сравнивать полученный результат с предполагаемым, делать выводы. Передавать разные чувства с помощью мимики.	Этюды: «Кто лишний?», «Что значит понимать другого?», «Я умею договариваться». Работа со сказкой «Чтобы тебя любили».	Уметь работать в группе, договариваться и приходить к общему решению (К)
19	Мы умеем действовать сообща	2			
20	Что такое коллективная работа?	2			
21	Итоговое занятие	1			