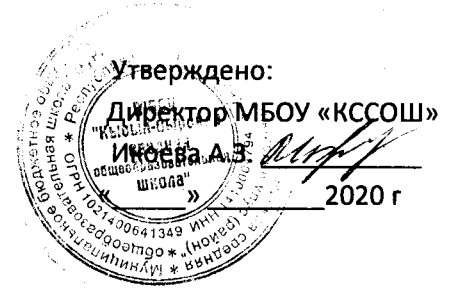


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кысыл-Сырская средняя общеобразовательная школа»
Муниципального района «Вилуйский улус (район)»
Республики Саха (Якутия)

Согласовано:
На заседание МО
Протокол № 2
«28» 09 2020 г



Рабочая программа
по внеурочной деятельности обучающихся
«Тропинка к своему Я».
Возраст 1, 4, 5, 6 –х классов.

Составитель:
Педагог – психолог Богданова Т.М.
Количество часов в неделю: 1
Всего: 34

Рабочая программа разработана на основе программ формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я».

Программа предназначена для обучающихся 1, 4, 5, 6 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.

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.

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, само изменении, 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).

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

Сроки реализации программы

Программа психологического сопровождения обучающихся «Познай себя» рассчитана на 4 года обучения.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся в классе – в рамках внеурочной деятельности, 1 класс - 1 часа в неделю (45 минут), 4 класс - 1 час в неделю (45 минут).

Количество участников до 25 человек. Наиболее эффективной является работа в подгруппах (класс из 25 человек делится на две подгруппы по 12-13 человек).

Каждое из занятий имеет трёхкомпонентную структуру:

Вводная часть (разминка). Задачей вводной части является создание у обучающихся определенного положительного эмоционального.

Основная часть. Включает в себя: а) выполнение упражнений, игр, нацеленных на введение детей в тематику занятия, поиск путей решения заявленной проблемы; б) обсуждение после каждого упражнения, игры, рисуночной методики или сказки, предполагающее отреагирование упражнения на эмоциональном и рациональном уровне);

Заключительная часть. Ритуал завершения занятия, целью которого является создание комфортного климата в коллективе, получение внимания каждым ребенком.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Ожидаемыми результатами использования программы психологического сопровождения обучающихся «Познай себя» является:

Достаточная сформированность способностей:

Рефлексировать (видеть проблему; анализировать сделанное – почему получилось, почему не получилось, видеть трудности, ошибки);

Целеполагать (ставить и удерживать цели);

Планировать (составлять план своей деятельности);

Моделировать (представлять способ действия в виде модели-схемы, выделяя все существенное и главное);

Проявлять инициативу при поиске способа (способов) решения задачи;

Вступать в коммуникацию (взаимодействовать при решении задачи, отстаивать свою позицию, принимать или аргументировано отклонять точки зрения других);

Мотивация к обучению и познанию;

Готовность к саморазвитию.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.

После окончания курса «Познай себя» у обучающихся должны быть сформированы следующие универсальные учебные действия:

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.

Личностные УУД:

идентифицировать себя как школьника
понимать и контролировать свои эмоциональные состояния
развить уверенность в себе.

4 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

Личностные УУД:

получить полное представление о своих индивидуальных особенностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках
учится сдерживать свои эмоции
овладевать способами повышения самооценки

5 – 6 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
обогащать 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.

Личностные УУД:

овладевать способами повышения самооценки
учиться анализировать собственные личностные качества
уметь анализировать происходящие изменения в самих себе
составить определенный личностный идеал в качестве внутреннего ориентира поведения и поступков

Содержание учебного предмета.

При составлении программы психологического сопровождения личности обучающихся «Познай себя» учитывались:

- соответствующие требования федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- психолого-педагогические аспекты работы с детьми начального школьного возраста;
- достижения в области практической психологии.

Тематическое планирование

Дата проведения	Тема	Кол-во часов
1 класс		
30.09.	Знакомство	1
04.10.	Введение в мир психологии	1
14.10.	Как зовут ребят моего класса	1
21.10.	Мой класс	1
28.10.	Какие ребята в моем классе	1
18.11.	Что такое дружба?	1
25.11.	Нет друга – так ищи, а нашел - береги	1
02.12.	Кто скуп, да жаден, тот в дружбе не ладен	1
16.12.	Добрый человек придет – словно свету принесет	1
23.12.	Мои друзья в классе	1
30.12.	Зачем мне нужно ходить в школу	1
13.01.	Мои успехи в школе	1
20.01.	Моя «учебная сила»	1
24.01.	Учусь быть вежливым	1
03.02.	Ласковое слово самому ничего не стоит, а другому много дает	1
14.02.	Ласковым словом и камень растопишь	1
24.02.	Чего себе не хочешь, того и другим не делай	1
05.03.	Учусь быть доброжелательным	1
10.03.	Добро не лихо - ходит тихо	1
14.03.	Учимся делать добрые дела	1
31.03.	Всякий человек в деле познается	1
04.04.	Мои чувства	1
14.04.	Радость. Что такое мимика	1
21.04.	Радость. Как ее доставить другому человеку	1
28.04.	Жесты – что это такое?	1
05.05.	Изучаем язык жестов	1

12.05	Радость можно передавать прикосновениями	1
19.05	Радость можно подарить взглядом	1
26.05	Грусть	1
резерв	Страх <i>военн.</i>	1
резерв	Страх и как его преодолеть	1
резерв	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1
резерв	Может ли гнев принести пользу?	1
резерв	Чему мы научились за год	1
4 класс		
01.10	Что нам дал 3 класс	1
08.10	Понимаем чувства другого	1
15.10	Мы испытываем разные чувства	1
22.10	Чем мы отличаемся друг от друга?	1
29.10	Люди отличаются друг от друга качествами	1
19.11	Хорошие качества людей	1
26.11	Самое важное хорошее качество	1
03.12	Кто такой сердечный человек?	1
10.12	Кто такой доброжелательный человек?	1
14.12	Трудно ли быть доброжелательным?	1
21.12	Желаем добра в классе	1
11.01	Очищаем свое сердце	1
21.01	Какие качества нам нравятся в друг друга?	1
28.01	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся?	1
04.02	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1
11.02	В каждом человеке есть светлые и темные качества	1
18.02	Когда говорят извините?	1
25.02	Что такое справедливость?	1
04.03	Какой я?	1
11.03	Какой ты?	1
18.03	Трудности общения	1
01.04	Как преодолеть трудности в школе?	1

08.04	Домашние трудности	1
15.04.	Преодолеваем домашние трудности	1
22.04	Развиваем логику	1
29.04.	Учимся решать интеллектуальные задачи	2
06.05	Что такое цель и зачем она нужна?	1
13.05	Учимся планировать и достигать цели	1
20.05	Я многое умею (диагностическое занятие)	1
24.05	Как я себя вижу в будущем?	1
резерв	Письмо себе - третьекласснику	1
резерв	Итоги года – чему мы научились в 4 классе	2
5 класс		
02.10	Чем нам запомнился 4 класс	1
09.10	Я – пятиклассник	1
16.10	Диагностическое занятие	1
23.10	Кого можно назвать фантазером	1
30.10.	Я умею фантазировать	1
20.11.	В мире образов	1
24.11.	Я умею сочинять	1
04.12	Мои мечты	1
11.12	Сочинение на тему «Моя мечта»	1
18.12	Фантазии и ложь	1
25.12	Я и моя школа	1
15.01.	Что такое лень?	1
22.01.	Я и мой учитель	1
29.01.	Как справиться с «Немогучками»	1
05.02	Оценка и отметка	1
12.02	Когда исчезают отметки	1
19.02.	Когда помогает дневник	1
26.02.	Я и мои родители	1
05.03.	Я умею просить прощения	1
12.03.	Почему родители наказывают детей?	1

10.03.	Я и мои друзья	1
02.04	Настоящий друг	1
09.04	Умею ли я дружить?	1
16.04	Трудности в отношениях с друзьями	1
23.04	Как подружился Хочу и Надо	1
30.04.	Ссора и драка	1
07.05	Что такое сотрудничество?	1
14.05	Я умею понимать другого	1
21.05	Я умею договариваться с людьми	1
28.05	Мы умеем действовать сообща	1
резерв	Что такое коллективная работа?	1
резерв	Как мы воспринимаем информацию	1
резерв	Секреты нашей памяти	1
резерв	Итоги года – чему мы научились	1
6 класс		
02.10	Вспомним 5 класс	1
09.10	Мое лето	1
16.10	Кто я?	1
23.10	Мои способности	1
30.10	Мой внутренний мир	1
20.11	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира	1
27.11.	Сочинение «И снова о себе...»	1
04.12	Что значит верить?	1
11.12	Самоуважение	1
18.12	Мои привычки	1
25.12	Я расту, я изменяюсь	1
15.01.	Мое детство	1
22.01.	Легко ли быть взрослым?	1
29.01.	Сочинение «Когда я буду в 5-ом классе»	1
05.02	Мое будущее	1
12.02	Что такое здоровье	1

19.02	Хочу вырасти здоровым человеком!	1
26.02.	Кто такой интеллигентный человек?	1
05.03.	Что такое «Психологический портрет» и как его нарисовать?	1
12.03.	Кто такой свободный человек?	1
19.03	Права и обязанности школьника	1
02.04	Что такое «право на уважение»?	1
09.04	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам	1
16.04	Как разрешать конфликты мирным путем?	1
23.04	Дружба	1
30.04	Учусь говорить «нет».	1
04.05	Правила доказательства, или Как доказать черепахе, что она не рыба	1
14.05	Легко ли быть оратором?	1
21.05	Готовимся к докладу	1
28.05	Наша пресс-конференция	1
Весен	Учимся общаться без слов	1
Весен	У меня все получится (итоговая диагностика)	1
Весен	Итоги нашего курса	2