

Принято педагогическим советом

МОУ «СОШ №19»

Протокол № 9 от 30.08.2023

Утверждаю

Директор МОУ «СОШ № 19»



Н.В.Лобачева

Приказ № 149/1 от 01.09.2023

Департамент образования Вологодской области

Управление образования Администрации города Вологды

МОУ «СОШ № 19»

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Тропинка к своему Я»

Вологда

2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа к курсу «Тропинка к своему Я» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования ;

овано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 №19993);

-Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;

В современном образовании все более углубляется противоречие между знаниями растущего человека о закономерностях развития природы и общества и отсутствием систематических знаний о закономерностях психического и личностного развития самого человека, во взаимодействие с окружающим миром. Учащиеся разного возраста пытаются как-то разобраться в самих себе. Но их интерес к самопознанию превышает их возможности познать себя, так как никакими сведениями о богатстве или бедности внутреннего мира, о психологических особенностях человека они не располагают. Отсюда неадекватные способы познания себя и других, неудовлетворенность этим познанием, неопределенность в оценках, самооценках, намерениях и т. д.

Курс «Тропинка к своему Я» поможет ребенку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути.

Приобщение к знаниям о человеке имеет особенно важное значение на начальных этапах школьного образования, когда основные свойства познавательной деятельности и качества личности находятся в периоде своего осмысленного становления.

Работа по программе проводится в рамках социального и духовно-нравственного развития и воспитания школьников, которая является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

Актуальность программы

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.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты.

- дружески относиться к одноклассникам.
- знать, различать и уметь описывать эмоциональные состояния.
- уметь общаться со сверстниками;
- уметь отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников.
- уметь справляться с негативными эмоциями, знать «качества» людей.
- начать изучение своих особенностей, изучить свои качества;
- выполняя задания, уметь относиться к ним творчески.

Метапредметные результаты:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

Предметные результаты:

В результате изучения материала учащиеся должны:

- научиться самостоятельно, в несложных жизненных ситуациях, принимать решения;
- уметь понимать эмоциональные состояния других людей.
- развивать творческое воображение.
- в развитии личностного роста учащегося;
- в совершенствовании умения познавать и преобразовывать мир через развитие своего внутреннего мира;
- развитие эмоционального интеллекта детей.
- учиться сотрудничать с другими людьми на основе уважения и равноправия.

В основу изучения кружка положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трём уровням.

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищённой, дружественной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества.

Оценка результатов:

- коллективные работы.
- выполнение творческих заданий

2.Содержание курса внеурочной деятельности.

Задачи программы:

1. Работа с психологическим временем личности: осознание прошлого, проработание перспективы будущего, целей, средств их достижения.
2. Коррекция страха будущего.
3. Развитие осознания сферы прав и обязанностей.
4. Развитие самостоятельности детей.

Занятие 1. Я — четвероклассник!

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Ассоциации».

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «Мои изменения».*
2. *Работа в парах.*
3. *«Пожелания самому себе».*

IV. Ритуал прощания.

Игра «Салют».

«Четвертый класс для меня...»

Занятие 2. Я стал взрослее — новые грани моего «Я»

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Ассоциации».

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «Грани моего «Я».*

2. *Игра «Скульптура».*

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я изменился в том, что...»

Занятие 3. Мое детство

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«Детство нужно!».

III. Основное содержание занятия:

1. *«Плакат детства».*

2. *«Случаи из детства».*

3. *«Любимая игра».*

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Мое самое любимое блюдо из детства...»

Занятие 4. Мои изменения

Оборудование: листки с написанными фамилиями одноклассников; цветные карандаши; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

III. Основное содержание занятия:

1. *«Раньше — Сейчас — в Будущем».*

2. *Игра «Как ты изменился».*

3. *Рисунок «Я в прошлом, настоящем и будущем».*

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Больше всего я изменился в том, что...»

Занятие 5. Трудности взросления

Оборудование: цветные карандаши; альбомы.

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Дети загадывают какую-либо эмоцию и изображают ее без слов, а остальные должны догадаться, что это за эмоция.

III. Основное содержание занятия:

1. *«Копилка трудностей четвероклассника».* Ведущий говорит детям о том, что в жизни людей всех возрастов встречаются трудности. «Давайте подумаем и составим те трудности, которые характерны для учеников 4-го класса». Дети называют «трудности», группа решает, подходят ли они для четвероклассника, и если да, то они записываются на доске.

2. *Упражнение «Чему учат трудности?».* Детям предлагается представить, что каждая трудность — это своеобразный урок, который нас чему-то учит. Ведущий просит учеников подумать и сказать, чему именно учит каждая трудность, собранная в «Копилку четвероклассника».

3. *Упражнение «Трудности детства».* Дети выстраиваются в линию. Каждый шаг обозначает их возраст (1 год, 2 года и т.д.). Они делают шаг вперед и называют трудности, с которыми они сталкивались в этом возрасте. В конце проводится общее обсуждение и выделение универсальных для всех людей трудностей.

4. *Рисунок «Как я преодолеваю трудности»*. Рисунки по желанию детей показываются классу.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Самая большая трудность для меня...»

Занятие 6. Я рассуждаю, как взрослый!

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

III. Основное содержание занятия:

1. *«Взрослые разговоры»*.

2. *Рисунок*.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Взрослый — это тот, кто...»

Занятие 7. Мои новые возможности

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«Я могу стать...»

III. Основное содержание занятия:

1. *Упражнение -«Наши возможности»*.

2. *Рисунок «Чего я могу достичь?»*.

3. *«Работа в парах»*.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Кем я хочу стать в будущем...»

Занятие 8. Моя ответственность

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«Что такое ответственность».

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа*.

2. *«Мы в ответе за тех, кого приручили»*.

3. *Игра «Тренировка ответственности»*.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я готов быть ответственным за...»

Занятие 9. Я самостоятелен!

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Такие разные предметы».

III. Основное содержание занятия:

1. *Беседа «Образ самостоятельности»*.

2. *Игра «Интервью со звездой»*.

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я самостоятелен, потому что...»

Занятие 10. Сила моего слова

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

«Добрые слова».

III. Основное содержание занятия:

1. *Упражнение «Говорящие предметы»* (по мотивам упражнения К. Фопеля «Говорящие вещи»).

2. *Беседа «Сила моего слова»*.

3. *«Как мое слово проявило свою силу»*.

ГУ. Ритуал прощания. Вопрос: «Я использую свои слова, чтобы...»

Занятие 11. Сила моего «Я»

- I. Ритуал приветствия.
- II. Психологическая разминка.
Игра «Ассоциации».
- III. Основное содержание занятия:
 1. «Сила «Я».
 2. *Упражнение «Мое «Я».*
- IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Мое "Я" похоже на...»

Занятие 12. Что такое права?

- I. Ритуал приветствия.
- II. Психологическая разминка.
Игра «Такие разные предметы».
- III. Основное содержание занятия:
 1. *Беседа «Что такое права».*
 2. *Упражнение «Оцениваем свои права».*
 3. *Игра «Отстаивание прав».*
- IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я имею право на...»

Занятие 13. Что такое обязанности?

- I. Ритуал приветствия.
- II. Психологическая разминка.
«Обязанности — это...».
- III. Основное содержание занятия:
 1. *«Анкета обязанностей».*
 2. *Игра «Новые обязанности».*
- IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Обязанности нужны для того...»

Занятие 14. Моя будущая жизнь

- I. Ритуал приветствия.
- II. Психологическая разминка.
- III. Основное содержание занятия:
 1. *«Моя будущая жизнь».*
 2. *Рисунок «Мои будущий дом».*
- IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Мое будущее похоже на...»

Занятие 15. Я ставлю цели

- I. Ритуал приветствия.
- II. Психологическая разминка.
Упражнение «Оркестр» (по мотивам упражнения К. Фопеля «Инструментальная фантазия»).
- III. Основное содержание занятия:
 1. *Упражнение «Я ставлю цели».*
 2. *«Рисунок реализовавшейся цели».*
- IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Сейчас моя главная цель — это...»

Занятие 16. Моя мечта

- I. Ритуал приветствия.
- II. Психологическая разминка.
Игра «Наши фантазии».
- III. Основное содержание занятия:
 1. *«Рисунок мечты».*
 2. *«Наши мечты».*

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я мечтаю о...»

Занятие 17. Я перехожу в 5-й класс!

I. Ритуал приветствия.

II. Психологическая разминка.

Игра «Мои ожидания».

III. Основное содержание занятия:

1. Упражнение «Мои воспоминания».

2. Упражнение «Двери времени» (по мотивам упражнения К. Фо-пеля «4 двери»).

IV. Ритуал прощания. Вопрос: «Я хочу перейти в 5-й класс, потому что...»

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во аудиторных часов</i>	<i>Кол-во внеаудиторных часов</i>	<i>Всего часов</i>
1	Я – четвероклассник!	0	1	1
2	Я стал взрослее – новые грани моего Я.	0	1	1
3	Мое детство	1	0	1
4	Мои изменения	1	0	1
5	Трудности взросления	1	0	1
6	Я рассуждаю как взрослый	0	1	1
7	Мои новые возможности	0	1	1
8	Моя ответственность	0	1	1
9	Я самостоятелен	1	0	1
10	Сила моего слова	0	1	1
11	Сила моего Я	1	0	1
12	То такое права?	0	1	1
13	Что такое обязанности?	1	0	1
14	Моя будущая жизнь	1	0	1
15	Я ставлю цели	0	1	1
16	Моя мечта	0	1	1
17	Я перехожу в 5-ый класс	1	0	1

3. Тематическое планирование

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во теоретических часов</i>	<i>Кол-во практических часов</i>
1	Я – четвероклассник!	0	1
2	Я стал взрослее – новые грани моего Я.	0	1
3	Мое детство	0	1
4	Мои изменения	0	1
5	Трудности взросления	0	1

6	Я рассуждаю как взрослый	0	1
7	Мои новые возможности	0	1
8	Моя ответственность	0	1
9	Я самостоятелен	0	1
10	Сила моего слова	0	1
11	Сила моего Я	0	1
12	То такое права?	0	1
13	Что такое обязанности?	0	1
14	Моя будущая жизнь	0	1
15	Я ставлю цели	0	1
16	Моя мечта	0	1
17	Я перехожу в 5-ый класс	0	1
			17