

Краснодарский край, Красноармейский район, станица Ивановская,
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 18

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 18 М О Красноармейский район
от 31 августа 2022 года протокол № 1
Председатель Е.В. Капустянова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по духовно- нравственному направлению кружок «Тропинка к своему Я»

Уровень образования (класс) начальное общее образование,

1-4 классы

Количество часов: 85

Учителя:

Лисицкая Виктория Сергеевна педагог-психолог МБОУ СОШ № 18

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

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по проведению коррекционно-развивающих занятий «Тропинка к своему Я» с учащимися 1 – 4 классов составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федерального государственного стандарта;
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №18;
- Программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва, 2001;
- Психологической программы развития когнитивной сферы учащихся 1-4 классов кандидата психологических наук Н. П. Локаловой, Москва, 2008.

Срок реализации 4 года: 1 класс - 34 часа (1 раз в неделю), 2 класс – 17 часов (1 раз в 2 недели), 3 класс – 17 часов (1 раз в 2 недели), 4 класс – 17 часов (1 раз в 2 недели).

Программа предназначена для обучающихся 1-4 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 и развивать высшие психические функции учащихся

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 коррекции и 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.

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологическое занятие с элементами тренинга.

2. Результаты освоения программы кружка «Тропинка к своему Я»

Личностные результаты

1. Развить знание о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
2. Знать правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;
3. Знать правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.
4. Уметь анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
5. Уметь налаживать контакт с людьми;
6. Соблюдать правила игры и дисциплину;
7. Правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);
8. Выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности;
9. Быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;
10. Подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки;
11. Развить знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития.

Метапредметные результаты

1. Знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии;
2. Иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
3. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей
4. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
5. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
6. Формулировать собственное мнение и позицию;
7. Находить свое место в школьной жизни;
8. Применять полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед учителем;
9. Применять приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов;

Предметные результаты

1. Осознавать собственную полезность и ценность;
2. Основные способы психологического взаимодействия между людьми;
3. Знать приемы повышения собственной самооценки;
4. Осознание своего места в мире и обществе;
5. Развить умение работать в группе, в коллективе;
6. Научиться получать удовольствие от процесса познания;
7. Научиться преодолевать возникающие в школе трудности;
8. Формировать умение психологически справляться с неудачами;
9. Осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;
10. Уметь взаимодействовать с учителем и сверстниками;
11. Адекватно анализировать собственные проблемы;
12. Уметь реализовывать полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения;
13. Применять полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;

3. Содержание программы

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

Первый класс

Раздел 1. Мои чувства (14 часов)

Знакомство. Введение в мир психологии; Радость. Что такое мимика?; Радость. Как ее доставить другому человеку; Жесты; Радость можно передать прикосновением; Радость можно подарить взглядом; Страх; Страх. Его относительность; Как справиться со страхом?; Гнев. С какими чувствами он дружит?; Как справиться с гневом?; Может ли гнев принести пользу?; Разные чувства.

Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга? (7 часов)

Качества людей; Люди отличаются друг от друга своими качествами; В каждом человеке есть «темные» и «светлые» качества; Как мы видим друг друга.

Раздел 3. Какой Я – какой Ты? (7 часов)

Какой Я? Мой автопортрет; Мое настроение; Какой Ты?; Я и другие.

Раздел 4. Трудности первоклассника (6 часов)

Трудности первоклассника в школе, дома, на улице; Школьные трудности; Домашние трудности; На улице (поведение и общение); В магазине (поведение в общественных местах); Итоговое занятие.

Второй класс.

Раздел 1. Я – фантазёр (5 часов)

Я - второклассник; Я умею фантазировать; Я умею сочинять; Мои мечты; Фантазии и ложь.

Раздел 2. Я и моя школа (4 часа)

Я и моя школа; Я, мой учитель, мои одноклассники; Что такое лень?; Как справиться с «Немогучками?».

Раздел 3. Я и мои родители (3 часа)

Я и мои родители; «Урок мудрости» (уважение к старшим); Я умею просить прощения.

Раздел 4. Я и мои друзья (5 часов)

Настоящий друг; Умею ли я дружить?; Трудности в отношениях с друзьями; Ссора и драка; Итоговое занятие.

Третий класс

Раздел 1. Умение владеть собой (4 часа)

Я – третьеклассник; Я – это мои цели; Мои мечты; Фантазии и ложь.

Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений (4 часа)

Мой любимый герой (примеры для подражания); Добро и зло (совесть); Конфликт. Мое поведение в трудных ситуациях; Учимся вежливо говорить.

Раздел 3. Я и моя школа. Я и мои родители. Я и мои друзья (5 часов)

Что такое лень?; Я и мой учитель; Я и мои родители; Я умею просить прощения; Трудности в отношениях с друзьями.

Раздел 4. Что такое сотрудничество? (4 часов)

Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого; Я умею работать в коллективе; Итоговое занятие.

Четвёртый класс

Раздел 1. Кто я? Мои силы, мои возможности (6 часов)

Мое лето; Кто я?; Мои способности; Мой выбор, мой путь; Мой внутренний мир; Что значит верить?

Раздел 2. Моё будущее (3 часа)

Мое будущее; Кем бы я хотел стать?; Хочу вырасти здоровым человеком.

Раздел 3. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно? (3 часа)

Кто такой интеллигентный человек?; Хочу вырасти интеллигентным человеком; Что такое идеальное Я?;

Раздел 4. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно? (5 часов)

Кто такой свободный человек?; Права и обязанности школьника; Что такое «право на уважение»?; Как разрешать конфликты мирным путём?; Итоговое занятие.

4. Тематический план программы

Первый класс

Раздел1. Мои чувства (14 часов)

№ п/п	Тема занятия	Ко л-во ч	Характеристика деятельности учащихся	Примечания	Универсальные учебные действия (УУД)
1.	Знакомство. Введение в мир психологии	1	Познакомиться с новым предметом, учителем и одноклассниками. Познакомиться с понятиями «мимика», «жесты», «эмоции», «чувства». Описывать свои чувства и состояние и сравнивать их с чувствами партнёров по общению. Осваивать правила общения со сверстниками.	Беседа «Введение в мир психологии» Упр. « Знакомство», «Имя оживает», «Рисунок имени», «Зоопарк», «Зайчик испугался- зайчик рассмеялся», «Собираем добрые слова», «Передай сообщение», «Пойми меня», «Страшное и смешное», «Придумай весёлый конец». Работа со сказкой.	Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками.(P) Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Различать эмоции радости, страха, гнева.(П) Доверительно и открыто говорить о себе и своих чувствах (К)
2.	Радость. Что такое мимика	1			
3.	Радость. Как её доставить другому человеку.	1			
4.	Жесты.	1			
5.	Радость можно передать прикосновением	1			
6.	Радость можно подарить взглядом	1			
7.	Страх.	1			
8	Страх. Его относительность	1			
9.	Как справиться со страхом.	1			
10	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1			
11	Как справиться с гневом?	1			
12.	Может ли гнев принести пользу?	1			
13-14	Разные чувства.	2			

Раздел2. Чем люди отличаются друг от друга (6 часов)

15	Качества людей	1	Познакомиться с понятием «качества людей» Анализировать свои поступки и поступки других людей и учиться объяснять их с помощью учителя. Работать с пословицами о лучших человеческих качествах.	Упр. «Отношения», «Придумай и отгадай», «Снежная королева», «Ладощка», «Мы похожи -мы отличаемся». Работа со сказкой.	Извлекать с помощью учителя необходимую информацию из текста сказки.(P) Учиться исследовать свои качества и свои особенности(П) Учиться работать в парах (К)
16-17	Люди отличаются друг от друга своими качествами	2			
18-19	В каждом человеке есть «светлые» и «тёмные» качества	2			
20-21	Как мы видим друг друга	2			

Раздел 3. Какой Я – какой Ты? (7 часов)

22-23	Какой Я?	2	Описывать своё настроение. Учиться	Разминка «Противоположные чувства»	Уметь оценивать свой результат с помощью
24	Мой автопортрет	1			
25	Моё настроение	1			

26	Какой ты?	1	правильно выражать свои чувства в общении с другими людьми.	Упр. «Психологическая разгадка», « Цыганка», «Заяц- Хваста». Работа со сказкой.	учителя(Р)Учиться находить положительные качества у себя и у других людей(П)Учиться договариваться и уважать разные мнения (К)
27-28	Я и другие	2			

Раздел 4. Трудности первоклассника (6 часов)

29	Трудности первоклассника в школе, дома, на улице.	1	Осваивать правила поведения в разных ситуациях: в школе, дома, на улице, в общественных местах. Работать с иллюстрациями. Находить необходимую информацию. Моделировать ситуацию.	Разминка «Разнообразие характеров». Упр. «Копилка трудностей», «Театр». Рисование «Трудные ситуации первоклассника». Работа со сказкой. Конкурс достижений.	Учиться осознавать свои трудности и стремиться преодолевать их (Р) Учиться рассуждать, строить логические умозаключения(П) Уметь договариваться и приходить к общему решению(К)
30	Школьные трудности	1			
31	Домашние трудности	1			
32	На улице(поведение и общение)	1			
33	В магазине(поведен ие в общественных местах)	1			
34	Итоговое занятие	1			
ИТОГО			34 часа		

Второй класс

Раздел 1. Я – фантазёр (5 часов)

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». Работа в командах «Отгадай загадку». 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	Я умею фантазировать	1			
3	Я умею сочинять	1			
4	Мои мечты	1			
5	Фантазии и ложь	1			

Раздел 2. Я и моя школа(4 часа)

6	Я и моя школа	1	Участвовать в учебной игре о правилах поведения в школе. Моделировать ситуацию по	Разминка «слова и действия». Упр. «Мешок хороших качеств», «Школьные ситуации». Работа со сказкой	Учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников(Р) Осознавать особенности позиции
7	Я, мой учитель, мои одноклассники	1			
8	Что такое лень?	1			
9	Как справиться с	1			

	«Немогучками»?		заданию учителя и обсуждать её.	«О ленивой звёздочке»	ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией(К)
--	----------------	--	---------------------------------	-----------------------	--

Раздел 3. Я и мои родители (3 часа)

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

Раздел 4. Я и мои друзья (5 часов)

13	Настоящий друг	1	Выполнять различные роли в играх. Передавать черты характера через выразительные движения и позы. Участвовать в беседе о дружбе. Анализировать полученный результат.	Разминка «Добрые дела и отношения». Упражнение «Помоги другу» Беседа «Хороший ли я друг?» Беседа «Нужно ли уметь дружить?». Работа со сказкой.	Учиться прогнозировать последствия своих поступков(Р) Осознавать качества настоящего друга(П) Учиться понимать эмоции и поступки других людей(К)
14	Умею ли я дружить?	1			
15	Трудности в отношениях с друзьями	1			
16	Ссора и драка	1			
17	Итоговое занятие	1			
ИТОГО			17 часов		

Третий класс

Раздел 1. Умение владеть собой (4 часа)

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

Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений (4 часа)

5	Мой любимый герой (примеры для подражания)	1	Работать с литературными текстами.	Разминка «Чувства и ассоциации».	Извлекать необходимую информацию из текста(Р)
6	Добро и зло (совесть)	1	Объяснять и обосновывать сделанный выбор.	Упр. «Агрессивные чувства», «Изобрази ситуацию».	Учиться наблюдать, сравнивать по признакам,
7	Конфликт. Моё поведение в трудных ситуациях	1	Моделировать и оценивать своё поведение в различных ситуациях	Работа с текстами литературных произведений.	признакам, сопоставлять (П) Учиться толерантному отношению к другому мнению (К)
8	Учимся вежливо говорить	1			

Раздел 3. Я и моя школа. Я и мои родители. Я и мои друзья (5 часов)

9	Что такое лень?	1	Моделировать ситуацию по заданию учителя и обсуждать её.	Упр. «Мешок хороших качеств», «Школьные ситуации».	Учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников (Р)
10	Я и мой учитель	1			
11	Я и мои родители	1			
12	Я умею просить прощения	1	Познакомиться с историей своей семьи.	Конкурс рисунков «Моя семья», «История моей семьи».	Овладевать способами разрешения конфликтов с родителями (К)
13	Трудности в отношениях с друзьями	1	Участвовать в беседе о дружбе.	Беседа «Хороший ли я друг?»	Учиться понимать эмоции и поступки других людей (К)

Раздел 4. Что такое сотрудничество? (4 часа)

14	Что такое сотрудничество?	1	Участвовать в групповой работе.	Разминка «Умей сказать приятные слова». Упр. «Передай чувство», «Извини меня».	(Р) Расширить своё представление о понятии «сотрудничество» (П)
15	Я умею понимать другого	1	Сравнивать полученный результат с предполагаемым, делать выводы.	Этюды: «Кто лишний?», «Что значит понимать другого?».	Уметь работать в группе, договариваться и приходить к общему решению (К)
16	Я умею работать в коллективе	1			
17	Итоговое занятие	1			
ИТОГО			17 часов		

Четвёртый класс

Раздел 1. Кто я? Мои силы, мои возможности (6 часов)

1	Моё лето	1	Познакомиться с понятием «способности».	Разминка «Летние впечатления».	Учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях(Р)
2	Кто я?	1		Упр. «Я-четвероклассник», «Роли», «Конкурс портретов».	Обогатить представления о собственных возможностях и способностях(П)
3	Мои способности	1	Исследовать свои способности и возможности в различных видах деятельности.	Беседа «Что такое способности».	
4	Мой выбор, мой путь	1		Этюды «Отгадай,	
5	Мой внутренний мир	1			
6	Что значит верить?	1	Участвовать в		

			составлении и обсуждении устных рассказов о лете и конкурсе рисунков с последующим обсуждением. Исполнять различные роли. Моделировать и анализировать ситуации.	кто я?», «Отражение в озере». Рисование «Мой автопортрет». Работа со сказкой.	Учиться самостоятельно решать проблемы общения(К)
--	--	--	--	---	---

Раздел 2. Моё будущее (3 часа)

7	Моё будущее	1	Познакомиться с понятием «жизненный выбор». Обсуждать возможные варианты будущего. Обсуждать правила ЗОЖ. Раскрывать потенциально опасные ситуации для жизни и здоровья	Разминка «Заглянуть во взрослый мир». Упр. «Я в будущем», «Хочу в будущем – делаю сейчас». Рисование: «Я в настоящем и в будущем». Беседа о взаимосвязи физического и психологического здоровья	Планировать цели и пути самоизменения(Р) Оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости(П) При работе в группе учитывать мнение товарищей(К)
8	Кем бы я хотел стать?	1			
9	Хочу вырасти здоровым человеком.	1			

Раздел 3 Хочу вырасти интеллигентным человеком. Что для этого нужно? (3 часа)

10	Кто такой интеллигентный человек?	1	Познакомиться с понятиями «интеллигентный человек», «идеал» Участвовать в беседе. Моделировать ситуации, где необходимы согласие, взаимопомощь, личная ответственность.	Разминка «Качества человека и поведение» Упр.»Улыбнись как...», «Антонимы». Этюд «В ресторане». Беседа «Кто может стать интеллигентным человеком?». Работа со сказкой	Соотносить результат с целью и оценивать его(Р) Учиться моделировать новый образ на основе личного опыта(П) Учиться формулировать собственное понимание смысла текста сказки(К)
11	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	1			
12	Что такое идеальное «Я»?	1			

Раздел 4. Хочу вырасти свободным человеком. Что для этого нужно? (5 часов)

13	Кто такой свободный человек?	1	Произносить заданную фразу с разными интонациями Составлять устные сочинения на заданную тему. Участвовать в беседе о правах и обязанностях человека.	Разминка «Наладить контакт». Упр. «Должен и имею право», «Синонимы». Беседа «Кто такой свободный человек». «Пять главных прав» Этюд «Ссора	Осознавать, что свобода не может быть безграничной(Р) Учиться находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию(П) Осознавать необходимость
14	Права и обязанности школьника	1			
15	Что такое «право на уважение»?	1			
16	Как разрешить конфликты мирным путём?	1			

17	Итоговое занятие	1	Обсуждать описанные в тексте ситуации и строить предположения о том, как могут поступать герои.	друзей». Работа со сказкой. Игра-драматизация «Я так хочу».	признания и уважения прав других людей(К)
ИТОГО			17 часов		

Согласовано.

МО классных руководителей учителей
начальных классов МБОУ СОШ №18

Протокол №1 от 31.08.2022 года

Руководитель ШМО М. В. /Топчий М. В./

Согласовано.

Заместитель директора по УВР

И. В. /Вакулина И. В./

«31» августа 2022 г.