

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 20 с углубленным изучением отдельных предметов»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
на методическом совете _____ Протокол № ____ от «__» _____ 2022 г.	Заместитель директора по ВР _____/_____ «__» _____ 2022 г.	Директор МБОУ «СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов» _____/О.А. Сторожук/ Приказ № ____ от «__» _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»
4 класса
начального общего образования
срок реализации 2022-2023 учебный год

Рабочая программа составлена на основе
Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе (1-4 классы) - М.: Генезис, 2014г. - 312с.

Составитель: **Кугаевская М.В.**,
педагог - психолог

Бийск, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для 4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и материалов:

1. Учебного плана внеурочной деятельности МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20 с углубленным изучением отдельных предметов».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. – М. 2009.
3. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20 с углубленным изучением отдельных предметов».
4. Программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва, 2014.

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва, 2014.

Программа предназначена для обучающихся 4 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное».

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.

Главная особенность четвероклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности.

Самое важное свойство этого возраста – особая открытость души. Дети не только легко и доверчиво впускают взрослых в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают их туда. Однако взрослые должны помнить, что это последний возрастной период, когда ребенок настолько открыт.

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 программы: 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.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы: компьютер, аудиозаписи, фломастеры, карандаши, мелки, ватман, бумага А4, А3, клей, ножницы, карточки с изображениями и т. д.

Принципы реализации программы:

1. Принцип индивидуализации предполагает учёт возраста, уровня общего состояния ребёнка.
2. Принцип наглядности - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.
3. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
4. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей младшего школьного возраста.
5. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма

Общая характеристика курса:

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 строятся в доступной и интересной для детей форме. Основная форма проведения занятий: занятия с элементами тренинга (психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы).

В структуре каждого занятия выделяются основные этапы работы:

1. Приветствие.
2. Разминка.
3. Рефлексия предыдущего занятия
4. Основное содержание занятия (*введение в тему, развёртывание темы, индивидуализация темы*).
5. Рефлексия текущего занятия.
6. Прощание.

Содержание учебного курса

4 класс (34 часов)

Тема 1. Кто я? Мои силы, мои возможности.

Моё лето. Кто Я? Какой я - большой или маленький? Мои способности. Мой выбор, мой путь. Мой внутренний мир. Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира. Кого я могу впустить в свой внутренний мир? Что значит верить?

Тема 2. Я расту, я изменяюсь.

Моё детство. Я изменяюсь.

Тема 3. Моё будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?

Моё будущее. Хочу вырасти здоровым человеком.

Тема 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?

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

Тема 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?

Кто такой свободный человек? Права и обязанности школьника. Что такое «право на уважение»? Права и обязанности. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как разрешать конфликты мирным путём? Итоговые занятия.

Тема 6. Правила нашей жизни

Права и обязанности ребенка и других членов общества. Моральные нормы. Совесть. Моральные нормы. Добро. Моральные нормы. Верность. Моральные нормы. Щедрость. Моральные нормы. Благородство. Общечеловеческие ценности. Понятие о счастье. Совместный коллаж «Город счастья». Итоговые занятия. Итоговые занятия.

Рабочая программа рассчитана на учащихся 4-х классов (1 раза в неделю - 34 часов).

Формы и виды деятельности

- групповые занятия

- тренинговые упражнения
- ролевые и ситуационные игры
- занятия с использованием художественных средств выразительности
- дискуссии

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Кол-во часов	Информационные ресурсы (в т.ч. ЭОР, ЦОР), использование ИКТ, ДОТ	Дата проведения 4 а, б		Дата проведения 4 в, г	
				План	Факт	План	Факт
Тема 1. Кто я? Мои силы, мои возможности							
1	Моё лето	1		07.09.22		08.09.22	
2	Кто Я?	1		14.09.22		15.09.22	
3	Какой я - большой или маленький?	1		21.09.22		22.09.22	
4	Мои способности	1		28.09.22		29.09.22	
5	Мой выбор, мой путь	1		05.10.22		06.10.22	
6	Мой внутренний мир	1		12.10.22		13.10.22	
7	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира	1		19.10.22		20.10.22	
8	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1		26.10.22		27.10.22	

9	Что значит верить?	1		09.11.22		10.11.22	
Тема 2. Я расту, я изменяюсь							
10	Моё детство	1		16.11.22		17.11.22	
11	Я изменяюсь	1		23.11.22		24.11.22	
Тема 3. Моё будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?							
12	Моё будущее	1		30.11.22		01.12.22	
13	Хочу вырасти здоровым человеком	1		07.12.22		08.12.22	
Тема 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?							
14	Кто такой интеллигентный человек?	1		14.12.22		15.12.22	
15	Хочу вырасти интеллигентным человеком	1		21.12.22		22.12.22	
16	Что такое идеальное Я?	1		28.12.22		12.01.23	
Тема 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?							
17	Кто такой свободный человек?	1		11.01.23		19.01.23	
18	Права и обязанности школьника	1		18.01.23		26.01.23	
19	Что такое «право на уважение»?	1		25.01.23		02.02.23	
20	Права и обязанности	1		01.02.23		09.02.23	
21	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам	1		08.02.23		16.02.23	
22	Как разрешать конфликты мирным путём?	1		15.02.23		02.03.23	
23	Итоговые занятия	1		22.02.23		09.03.23	
Тема 6. Правила нашей жизни							
24	Права и обязанности ребенка и других членов общества	1		01.03.23		16.05.23	
25	Моральные нормы. Совесть	1		15.03.23		23.03.23	
26	Моральные нормы. Добро	1		22.03.23		06.04.23	
27	Моральные нормы. Верность	1		05.04.23		13.04.23	
28	Моральные нормы. Щедрость	1		12.04.23		20.04.23	
29	Моральные нормы. Благодетельство	1		19.04.23		27.04.23	
30	Общечеловеческие ценности	1		26.04.23		04.05.23	
31	Понятие о счастье	1		03.05.23		11.05.23	
32	Совместный коллаж «Город счастья»	1		10.05.23		18.05.23	
33	Игровые занятия	1		17.05.23		25.05.23	
34	Итоговое занятие	1		24.05.23		25.05.23	
	Итог по программе	34					

Планируемые результаты

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

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.

Учебно-методическое обеспечение

1. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе (1-4 классы) - М.: Генезис, 2014г. - 312с.
2. Школьный психолог // URL: <https://my.1september.ru/magazine/delivery/psy/>

**Лист дополнений и изменений в рабочей программе
Учителя Кугаевской М.В.
по курсу внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» в 4 а, б классе (ах)
2022 - 2023 учебный год**

№ п/п	№ урока в календарно-тематическом плане	Дата проведения по плану	Тема проведенного урока	Причина внесения изменений	За счёт чего произошла корректировка	Основание (№ и дата приказов, даты больничных листов)	Подпись курирующего заместителя директора
1							
2							
3							
4							

**Лист дополнений и изменений в рабочей программе
Учителя Кугаевской М.В.
по курсу внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» в 4 в, г классе (ах)
2022-2023 учебный год**

№ п/п	№ урока в календарно-тематическом плане	Дата проведения по плану	Тема проведенного урока	Причина внесения изменений	За счёт чего произошла корректировка	Основание (№ и дата приказов, даты больничных листов)	Подпись курирующего заместителя директора
1							
2							
3							

