

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 167» городского округа Самара**

Программа рассмотрена на
заседании МО учит.нач. кл.
Протокол № 1 от 29.08.2016 г.
Председатель МО уч. нач. кл.
_____/ О. М. Базитова /

Согласовано:
Зам. директора по УВР
_____/А. П. Прибыткина/
« ____ » _____ 2016 г.

Утверждаю:
Директор _____/Т. С. Павлова/
« ____ » _____ 2016 г.

Приказ № _____ от

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 1-2 классы

«Тропинка к своему Я»

Форма организации: кружок

Направление: социальное

Срок реализации: 1 год

Программа составлена Орловой Е.Л., педагогом-психологом МБОУ Школы № 167
г.о. Самара

Самара, 2016

Пояснительная записка

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

Программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» разработана на основе программы Хухлаевой О.В. «Уроки психологии в начальной школе», Москва. «Просвещение», 2014г.

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 обучающихся, 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.

Кружок «Тропинка к своему Я» - это комплекс психологических занятий в начальной школе направленных 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, благоприятной для развития школьника.

Основная цель программы: формирование позитивного отношения к себе и школе, профилактика школьной дезадаптации.

Основные задачи:

- Формирование психологического здоровья.
- Воспитание нравственных чувств и этического сознания.
- Формирование позитивного отношения к своему «Я».
- Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
- Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.
- Предупреждение и снижение тревожности и страхов детей.
- Развитие навыков социального поведения.
- Знакомство с языком чувств и эмоций, качествами характера, моделями поведения.
- Создание возможностей для самовыражения.
- Выработка у детей адекватного отношения к ошибкам и неудачам.
- Развитие способности ребенка к сопереживанию.
- Формирование позитивного отношения к сверстникам и коммуникативных навыков.
- Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.
- Развитие познавательной мотивации.
- Раскрытие творческого потенциала.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками. Программа рассчитана на 1 класс. В 1-х классах по 2 часа в неделю, 66 часов за год. Процент пассивности (число аудиторных занятий) в среднем составляет 50%.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Курс «Тропинка к собственному Я» способствует достижению следующих **личностных результатов**:

1. формирование у учащегося готовности и способности к саморазвитию,
2. развитие мотивации к обучению и познанию,
3. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
4. принятие и освоение социальной роли обучающегося,
5. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,
6. развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей;
7. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

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

Регулятивные УУД:

1. овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
2. извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста,
3. определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя,,
4. учиться осознать свои трудности и стремиться к их преодолению,
5. строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

1. уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя,
2. учиться исследовать свои качества и свои особенности,
3. учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя,
4. учиться наблюдать, моделировать ситуацию с помощью учителя.

Коммуникативные УУД:

1. учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах,
2. учиться работать в паре и в группе,
3. выполнять различные роли,
4. слушать и понимать речь других ребят,
5. осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Предметные

Обучающийся научится:

- осознавать собственную полезность и ценность;
- основные способы психологического взаимодействия между людьми;
- приемы повышения собственной самооценки;
- осознание своего места в мире и обществе;
- работать в группе, в коллективе;
- получать удовольствие от процесса познания;
- преодолевать возникающие в школе трудности;
- справляться с неудачами;
- осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;
- взаимодействовать с учителем, сверстниками.

Обучающийся получит возможность научиться

- полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения;
- полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;
- через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления.

Воспитательные результаты I уровня

Воспитывать уважение, чувства сострадания к товарищам по классу;
Воспитывать умение управлять своими чувствами.

Методы используемые на занятиях:

1. Игровые методы
2. Арт-терапия
3. Работа в рабочих тетрадях для учащихся начальной школы «Тропинка к собственному Я»

Формы психологического контроля

Формы психологического контроля: входная, итоговая диагностика.

№ п/п	Методика исследования	Цель	Содержание
1	Исследование самооценки у школьников по методике «Лестница» (модификация Луговой В.Ф. - Методика Т.В. Дембо использована модификации С.Я Рубинштейн)	Изучение адекватности самооценки детей старшего дошкольного и школьного возраста	Оцениваемые УУД : Самооценка (действие смыслообразования) - представление себя в роли ученика; - осознание своих возможностей в учении на основе сравнения "Я" и "хороший ученик" Возраст: школьники 1 - 4 кл.
2	Анкета для оценки уровня школьной мотивации (1-4 кл.) методика Н. Г. Лускановой,	Определение уровня учебной мотивации	Оцениваемые УУД: -внутренняя позиция школьника Возраст: школьники 1-4 кл. Форма оценивания: индивидуальная или групповая диагностика.
3	Проективная методика «Что мне нравится в школе?»	Выявление мотивационной готовности к обучению, отношение к школе.	Анализ детских рисунков

Содержание программы :

Первый класс

Раздел 1. Я школьник (17 часов)

Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Я в школе. Мой класс. Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе. Мои успехи в школе. Моя «учебная сила».

Раздел 2. Мои чувства (16 часов)

Радость Что такое мимика. Радость. Как ее доставить другому человеку. Жесты. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом. Грусть. Страх. Страх. Его относительность. Как справиться со страхом. Страх и как его преодолеть. Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу. Обида. Разные чувства. Итоговое занятие.

Второй класс

Раздел 1. Вспомним чувства (5 часов)

Мы рады встрече. Понимаем чувства друг друга. Мы испытываем разные чувства.

Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга. (18 часов)

Люди отличаются друг от друга разными качествами. Хорошие качества людей. Самое важное хорошее качества. Кто такой сердечный человек. Кого называют «доброжелательным человеком». Трудно ли быть доброжелательным человеком. Я желаю добра ребятам в классе. Чистое сердце. Какие качества нам нравятся друг в друге. Какими качествами мы похожи, а какими различаемся. Каждый человек уникален. В каком человеке есть темные и светлые качества.

Раздел 3. Какой Я – Какой Ты (11 часов)

Какой Я? Какой Ты? Какой ты? Учимся договариваться. Трудности второклассника в школе, дома, и на улице. Школьные трудности. Домашние трудности.

**Тематическое планирование
1 класс**

№	Тема	Общее Количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Примерные сроки проведения
1.	Диагностика	2	0,5	1,5	1 неделя
2.	Диагностика	2	0,5	1,5	2 неделя
3.	Знакомство. Я умею управлять собой.	2	0,5	1,5	3 неделя
4.	Я умею преодолевать трудности.	2	0,5	1,5	4 неделя
5.	Я умею слушать других.	2	0,5	1,5	5 неделя
6.	Я умею учиться у ошибки.	2	0,5	1,5	6 неделя
7.	Я умею быть доброжелательным.	2	0,5	1,5	7 неделя
8.	Я доброжелательный.	2	0,5	1,5	8 неделя
9.	Я умею быть ласковым.	2	0,5	1,5	9 неделя
10.	Я становлюсь сильным духом.	2	0,5	1,5	10 неделя
11.	Я умею делать задания вместе с другими.	2	0,5	1,5	11 неделя
12.	Я становлюсь сильным духом.	2	0,5	1,5	12 неделя
13.	Я умею слышать мнение других.	2	0,5	1,5	13 неделя
14.	Я учусь решать конфликты.	2	0,5	1,5	14 неделя
15.	Радость.	2	0,5	1,5	15 неделя
16.	Что такое мимика.	2	0,5	1,5	16 неделя
17.	Что такое жесты.	2	0,5	1,5	17 неделя
18.	Радость. Как ее доставить другому человеку.	2	0,5	1,5	18 неделя
19.	Радость можно передать прикосновением.	2	0,5	1,5	19 неделя
20.	Грусть.	2	0,5	1,5	20 неделя
21.	Страх.	2	0,5	1,5	21 неделя
22.	Страх. Как его преодолеть.	2	0,5	1,5	21 неделя
23.	Гнев.	2	0,5	1,5	22 неделя
24.	Гнев. С какими	2	0,5	1,5	23 неделя

	чувствами он дружит.				
25.	Гнев и его польза.	2	0,5	1,5	24 неделя
26.	Обида.	2	0,5	1,5	25 неделя
27.	Разные чувства.	2	0,5	1,5	26 неделя
28.	Итоговое занятие по программе «Тропинка к своему Я»	2	0,5	1,5	27 неделя
29.	Игры на развитие познавательной сферы (восприятие, памяти, внимания мышления)	2	0,5	1,5	28 неделя
30.	Игры на развитие познавательной сферы (восприятие, памяти, внимания мышления)	2	0,5	1,5	29 неделя
31.	Игры на развитие познавательной сферы (восприятие, памяти, внимания мышления)	2	0,5	1,5	30 неделя
32.	Диагностика	2	0,5	1,5	31 неделя
33.	Диагностика	2	0,5	1,5	32 неделя

**Тематическое планирование
2 класс**

№	Тема	Общее Количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Примерные сроки проведения
1.	Диагностика	2	0,5	1,5	1 неделя
2.	Диагностика	2	0,5	1,5	2 неделя
3.	Мы рады встречи.	2	0,5	1,5	23неделя
4.	Понимаем чувство другого.	2	0,5	1,5	4 неделя
5.	Мы испытываем разные чувства.	2	0,5	1,5	5 неделя
6.	Мы испытываем разные чувства (продолжение)	2	0,5	1,5	6 неделя
7.	Люди отличатся друг от друга своими качествами.	2	0,5	1,5	7 неделя
8.	Хорошие качества людей.	2	0,5	1,5	8 неделя
9.	Самое важное хорошее качество.	2	0,5	1,5	9 неделя
10.	Кто такой сердечный человек.	2	0,5	1,5	10 неделя
11.	Кого называют «доброжелательным человеком»?	2	0,5	1,5	11 неделя
12.	Трудно ли быть доброжелательным человеком?	2	0,5	1,5	12 неделя
13.	Я желаю добра ребятам в классе.	2	0,5	1,5	13 неделя
14.	Чистое сердце	2	0,5	1,5	14 неделя
15.	Какие качества нам нравятся друг в друге?	2	0,5	1,5	15 неделя
16.	Какими качествами мы похожи, а какими различаемся?	2	0,5	1,5	16 неделя
17.	Каждый человек уникален.	2	0,5	1,5	17 неделя
18.	В каком человеке есть темные и светлые качества.	2	0,5	1,5	18 неделя
19.	Какой Я?	2	0,5	1,5	19 неделя

20.	Какой Ты?	2	0,5	1,5	20 неделя
21.	Какой Ты? Учимся договариваться.	2	0,5	1,5	21 неделя
22.	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	2	0,5	1,5	22 неделя
23.	Школьные трудности.	2	0,5	1,5	23неделя
24.	Школьные трудности.	2	0,5	1,5	24 неделя
25.	Домашние трудности.	2	0,5	1,5	25 неделя
26.	Домашние друдности.	2	0,5	1,5	26 неделя
27.	Итоговое. Что нового ты узнал о себе?	2	0,5	1,5	27 неделя
28.	Игры на развитие познавательной сферы (восприятие, памяти, внимания мышления)	2	0,5	1,5	28 неделя
29.	Игры на развитие познавательной сферы (восприятие, памяти, внимания мышления)	2	0,5	1,5	29 неделя
30.	Игры на развитие познавательной сферы (восприятие, памяти, внимания мышления)	2	0,5	1,5	30 неделя
31.	Игры на развитие познавательной сферы (восприятие, памяти, внимания мышления)	2	0,5	1,5	31 неделя
32.	Игры на развитие познавательной сферы (восприятие, памяти, внимания мышления)	2	0,5	1,5	32 неделя
33.	Диагностика	2	0,5	1,5	33 неделя
34.	Диагностика	2	0,5	1,5	34 неделя

**Календарно-тематическое планирование
3 класс**

Планируемые сроки проведения	№ п/п		Кол-во часов	Примечание
Раздел программы (количество часов)				
1 неделя	1	Диагностика	1ч	
2 неделя	2	Диагностика	1ч	
3неделя	3	Я третьеклассник.	1ч	
4 неделя	4	Мои цели.	1ч	
5 неделя	5	Я умею фантазировать!	1ч	
6 неделя	6	Мой верный попутчик – стремление все делать отлично.	1ч	
7 неделя	7	Мои качества	1ч	
8 неделя	8	Каким меня видят окружающие	1ч	
9 неделя	9	Мой характер	1ч	
10 неделя	10	Я и моя школа .	1ч	
11 неделя	11	Что такое лень?	1ч	
12 неделя	12	Я и мой учитель	1ч	
13 неделя	13	Я и мой учитель (продолжение)	1ч	
14 неделя	14	Как справиться с «Немогучками»?	1ч	
15 неделя	15	Я и мои родители	1ч	
16 неделя	16	Я умею просить прощения	1ч	
17 неделя	17	Я взрослею	1ч	
18 неделя	18	Настоящий друг	1ч	
19 неделя	19	Умею ли я дружить?	1ч	
20 неделя	20	Трудности в отношениях с друзьями	1ч	
21 неделя	21	Ссора и драка	1ч	
22 неделя	22	Что такое сотрудничество?	1ч	
23неделя	23	Я умею понимать другого	1ч	
24 неделя	24	Я умею договариваться с людьми.	1ч	
25 неделя	25	Мы умеем действовать сообща.	1 ч	
26 неделя	26	Что такое коллективная работа	1ч	
27 неделя	27	Итоговое	1ч	
28 неделя	28	Игры на развитие познавательной сферы	1ч	
29 неделя	29	Игры на развитие познавательной сферы (восприятие, памяти, внимания мышления)	1ч	
30 неделя	30	Игры на развитие познавательной сферы	1ч	
31 неделя	31	Игры на развитие познавательной сферы	1ч	
32 неделя	32	Игры на развитие познавательной сферы	1ч	
33 неделя	33	Диагностика	1ч	
34 неделя	34	Диагностика	1ч	

**Календарно-тематическое планирование
4 класс**

Планируемые сроки проведения	№ п/п		Кол-во часов	Примечание
Раздел программы (количество часов)				
1 неделя	1	Диагностика	1ч	
2 неделя	2	Диагностика	1ч	
3неделя	3	Как я изменился летом.	1ч	
4 неделя	4	Кто я?	1ч	
5 неделя	5	Расту = взрослою?	1ч	
6 неделя	6	Мои способности	1ч	
7 неделя	7	Мои интересы	1ч	
8 неделя	8	Мой путь к успеху	1ч	
9 неделя	9	Мой внутренний мир.	1ч	
10 неделя	10	Уникальность внутреннего мира.	1ч	
11 неделя	11	Мой внутренний мир и мои друзья мои друзья мальчики и девочки	1ч	
12 неделя	12	Мой класс.	1ч	
13 неделя	13	Мои одноклассники.	1ч	
14 неделя	14	Мои одноклассники – какие они?	1ч	
15 неделя	15	Какие ученики мои одноклассники	1ч	
16 неделя	16	Лидерство в классе.	1ч	
17 неделя	17	Конфликты в классе.	1ч	
18 неделя	18	Взаимопомощь в классе.	1ч	
19 неделя	19	Мое детство.	1ч	
20 неделя	20	Мое настоящее.	1ч	
21 неделя	21	Мой будущий дом.	1ч	
22 неделя	22	Моя будущая профессия.	1ч	
23неделя	23	Мое близкое будущее – 5 класс.	1ч	
24 неделя	24	Что нового меня ждет в 5 классе.	1ч	
25 неделя	25	Итоговое	1 ч	
26 неделя	26	Игры на развитие познавательной сферы	1ч	
27 неделя	27	Игры на развитие познавательной сферы	1ч	
28 неделя	28	Игры на развитие познавательной сферы	1ч	
29 неделя	29	Игры на развитие познавательной сферы	1ч	
30 неделя	30	Игры на развитие познавательной сферы	1ч	
31 неделя	31	Игры на развитие познавательной сферы	1ч	
32 неделя	32	Игры на развитие познавательной сферы	1ч	
33 неделя	33	Диагностика	1ч	
34 неделя	34	Диагностика	1ч	