

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

«Рассмотрено» на Методическом совете Протокол № ____ от «__» _____ 2023г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____/_____/_____ «__» _____ 2023г.	«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ № 20 с УИОП _____/О.А. Сторожук/ Приказ №165-ОД от «31» августа 2023г.
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»
2 класс

на 2023-2024 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, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для 2 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 образовательного стандарта начального общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. – М., 2009.
3. Основной образовательной программы начального 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.

Программа предназначена для обучающихся 2 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.

Второклассник начинает учиться в совершенно ином настроении, нежели год назад. Он уже привык к своему новому статусу, к школьным обязанностям, у него сформировался образ хорошего ученика.

В течение второго учебного года дети должны получить довольно полное представление о своих индивидуальных способностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках.

Во втором классе происходит активное освоение учебной деятельности. Ребенок, побуждаемый взрослыми, начинает оценивать причины своих достижений и неудач, то есть развивает познавательную рефлексию. По-прежнему сохраняется острое желание быть успешным в учебе, «быть хорошим, любимым», у некоторых детей появляется тенденция к снижению самооценки. Она может закрепляться, если ребенок считает, что родителей сильно огорчают его неуспехи. Поэтому особое значение приобретает тема «Качества», в процессе освоения которой учащиеся получают возможность исследовать себя, узнают, что все люди имеют те или иные недостатки.

Вследствие развития умения действовать по образцу у некоторых детей снижаются творческие способности, исчезает стремление фантазировать. Чтобы предотвратить это, в занятия включено много творческих заданий.

Основное внимание второклассников начинает постепенно смещаться с учебной деятельности на отношения, которые в ней проявляются: с педагогами, родителями, сверстниками. Поэтому на занятиях большое внимание уделяется именно формированию взаимоотношений, основанных на любви, сердечности и возможности не только принимать что-либо от людей, но и отдавать им. По сути, это первые шаги на пути взросления, который характеризуется наличием гармонии в стремлении принимать и отдавать.

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, диктофон, 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, игра 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.

Результаты освоения курса

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

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

Содержание учебного курса

2 класс (35 часа)

Тема 1. Вспомним чувства.

Мы рады встрече.

Понимаем чувства другого.

Мы испытываем разные чувства.

Тема 2. Чем люди отличаются друг от друга.

Люди отличаются друг от друга своими качествами.

Хорошие качества людей.

Самое важное хорошее качество.

Кто такой сердечный человек.

Кто такой доброжелательный человек.

Трудно ли быть доброжелательным человеком.

«Я желаю добра ребятам в классе».

Очищаем своё сердце.

Какие качества нам нравятся друг в друге.

Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.

В каждом человеке есть светлые и тёмные качества.

Тема 3. Какой Я – Какой Ты?

Какой Я?

Какой Ты?

Трудности второклассника в школе, дома, на улице

Школьные трудности

Домашние трудности

Итоговое занятие

Календарно-тематическое планирование

Рабочая программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю) и составлена с учетом планирования.

Для реализации данной рабочей программы выбраны следующие пособия:

О.В.Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2014.

Данное пособие наиболее полно отвечает концепции рабочей программы.

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 2а, б		Дата проведения 2в,г	
				План	Факт	План	Факт
Тема 1. Вспомним чувства							
1	Мы рады встрече	1					
2-3	Понимаем чувства другого	2					
4-5	Мы испытываем разные чувства	2					
Тема 2. Чем люди отличаются друг от друга							
6-7	Люди отличаются друг от друга своими качествами	2					
8-9	Хорошие качества людей	2					
10	Самое важное хорошее качество	1					
11	Кто такой сердечный человек	1					
12	Кто такой доброжелательный человек	1					
13	Трудно ли быть доброжелательным человеком	1					
14	«Я желаю добра ребятам в классе»	1					
15-16	Очищаем своё сердце	2					
17-18	Какие качества нам нравятся друг в друге	2					
19-20	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся	2					
21-23	В каждом человеке есть светлые и тёмные качества	3					
Тема 3. Какой Я – Какой Ты?							
24-25	Какой Я?	2					
26-27	Какой Ты?	2					
28-29	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	2					
30-31	Школьные трудности	2					
32-33	Домашние трудности	2					
34	Итоговое занятие	1					

