

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №33» Г. ПЕРМИ**

Принято на педагогическом совете
протокол №1
от «30» августа 2022 г.

Утверждаю:
директор МАОУ «Гимназия №33»
Н.Я. Мельчакова



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Тропинка к своему я»
для 1Д, 3Г классов
на 2022- 2023 учебный год**

Составители:
учителя начальных классов

г. Пермь
2022 год

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я» (уроки психологии в начальной школе).

В данной программе представлено развитие межличностных отношений в детском коллективе, понимание разных эмоциональных и физических состояний людей, развитие коммуникативных способностей на основе доброжелательного общения. Ряд занятий формирует основы полоролевого поведения, понимание того, что дружеское отношение сверстников зависит от поведения каждого ребенка; понятие о недопустимости равнодушия, насмешек, прозвищ, по отношению к другим людям. С помощью игр дети учатся анализировать свои поступки.

Цели: помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в школьной жизни; повышение социально-психологической ориентации в обществе, адаптация личности ребенка к школьным условиям

Задачи:

1. Формирование и развитие значимых знаний, навыков и умений, качеств, потребностей, мотивов и норм поведения.
2. Развитие личности ребенка в деятельности, управляемой системой мотивов, вхождение в новую самостоятельную среду (адаптация).
3. Формирование благоприятной среды воспитания и обучения.
4. Стимулирование доброжелательного отношения ребенка к социальной действительности.

Используемые методы:

развивающие игры
свободное общение
психогимнастика;
ролевые гимнастики;
рисуночные методики
сказкотерапия
социометрия
проективная методика «Кактус»
«Тест школьной тревожности. Прихожан»
Выявление позиции «Я» - самооценка
незаконченное предложение

К концу обучения курса учащиеся получают возможность

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения в обществе, семье, со сверстниками; - правила игрового общения, о правильном отношении к	- знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии; - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии	- осознавать собственную полезность и ценность; - основные способы психологического взаимодействия между людьми; - приемы повышения собственной

	собственным ошибкам, к победе, поражению.	с общепринятыми нравственными нормами.	самооценки; - осознание своего места в мире и обществе;
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели - налаживать контакт с людьми; - соблюдать правила игры и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - формулировать собственное мнение и позицию; - находить свое место в школьной жизни; 	<ul style="list-style-type: none"> - работать в группе, в коллективе. - получать удовольствие от процесса познания - преодолевать возникающие в школе трудности - психологически справляться с неудачами; - осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; - взаимодействовать с учителем и сверстниками; - адекватно анализировать собственные проблемы;
Применять	<ul style="list-style-type: none"> - быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; - подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки. - знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития 	<ul style="list-style-type: none"> - полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед учителем; - приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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;

1 класс

Основная задача – первичное осознание позиции школьника, прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учиться выполнять.

Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. Поэтому на групповых психологических занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

В групповые занятия должны включаться игровые и двигательные задания. Первоклассники еще не могут контролировать свои действия. Поэтому главной задачей занятий становится содействие развитию рефлексии учащихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний.

Предлагаемая программа психологических занятий уделяет серьезное внимание способам формирования учебной установки в близких и доступных детям формах, прежде всего в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате к концу первого года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Для первоклассников самой значимой фигурой становится учитель. Его похвала или порицание часто более важны, чем тот же отзыв, полученный от родителей. Детям кажется, что они занимают центральное место в жизни педагога, что все его беды и радости связаны только со школой и с ними. Поэтому полезно включать в занятия задания, которые дают возможность понять, что радовать и огорчать учителя могут не только их успехи или дисциплина на уроке, но и чтение книг, к примеру, или общение с собственными детьми. Это поможет учащимся справиться с возможным страхом перед учителем.

Другая важная задача в работе с первоклассниками – установление атмосферы дружелюбия.

Виды деятельности

Игровая

Познавательная

Проблемно-ценностное общение

Трудовая

Тематическое планирование

№ п.п	Тема, цель	Занятия (тема)
1	Я – школьник. <i>Цели:</i> - содействовать осознанию позиции школьника; - способствовать формированию дружеских отношений в классе; - развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.	1. Знакомство. Введение в мир психологии.
		2. Как зовут ребят моего класса.
		3. Зачем мне нужно ходить в школу.
		4. Мой класс.
		5. Какие ребята в моем классе.
		6. Мои друзья в классе.
		7. Мои друзья в классе (продолжение)
		8. Мои друзья в классе (продолжение)
		9. Мои успехи в школе.
		10. Моя «учебная сила».
2.	Мои чувства. <i>Цели:</i>	11. Радость. Что такое мимика.
		12. Радость. Как ее доставить другому

<ul style="list-style-type: none"> - рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева; - обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей; - помочь детям осознать относительность оценки чувств; - способствовать снижению уровня страхов. 	человеку.
	13. Жесты.
	14. Радость можно передать прикосновением.
	15. Радость можно подарить взглядом.
	16. Грусть.
	17. Страх.
	18. Страх, его относительность.
	19. Как справиться со страхом.
	20. Страх и как его преодолеть.
	21. Гнев. С какими чувствами он дружит?
	22. Может ли гнев принести пользу?
	23. Обида.
	24. Разные чувства.
25. Итоговое.	

2 класс

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 рефлексия. 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.

Тематическое планирование

№ п.п.	Тема (цели)	Занятие (тема)
1	Вспомним чувства. Цель_ актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.	1. Мы рады встрече.
		2. Понимаем чувства другого.
		3. Мы испытываем разные чувства.
		4. Мы испытываем разные чувства

		(продолжение)
2.	Чем люди отличаются друг от друга?	5. Люди отличаются друг от друга своими качествами.
		6. Хорошие качества людей.
		7. Самое важное хорошее качество.
		8. Кто такой сердечный человек.
		9. Кто такой доброжелательный человек
		10. Трудно ли быть доброжелательным человеком.
		11. «Я желаю добра ребятам в классе»
		12. Очищаем свое сердце.
		13. Какие качества нам нравятся друг в друге.
		14. Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.
		15. Люди отличаются друг от друга своими качествами.
		16. В каждом человеке есть светлые и темные качества.
3.	Какой Я – Какой Ты? Цели: - помочь детям осознать наличие у них разнообразных положительных качеств; - учить детей находить положительные качества во всех людях.	17. Какой Я?
		18. Какой Ты?
		19. Какой Ты? (продолжение)
		20. Трудности второклассника в школе, дома, на улице.
		21. Школьные трудности.
		22. Школьные трудности. (продолжение)
		23. Домашние трудности.
		24. Домашние трудности (продолжение)
		25. Итоговое занятие.