

<p>Согласовано на заседании Педагогического Совета ГАОУ ТО Гимназии русской культуры протокол № 1 От «29»августа 2018г.</p>	<p>Согласовано Зам.директора по ВР <i>[Signature]</i> «27» августа 2018 г.</p>	<p>Утверждено Директор гимназии <i>[Signature]</i> Приказ от «27» августа 2018 г. № 194-ог</p>
---	--	--

Государственное автономное общеобразовательное
учреждение Тюменской области «Гимназия русской
культуры»

Рабочая программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему я»

Класс: 1-4

Составитель: Зобнина Э. О.

2018/2019 учебный год

Тюмень

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по психологии для 1-4 класса разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (1-4). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2006г.,

Рабочая программа по психологии составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями к результатам освоения начальной образовательной программы основного общего образования, фундаментальным ядром содержания начального общего образования, основного общего образования, примерной программой по психологии.

Предлагаемая рабочая программа реализуется в учебно-методическом пособии, созданном кандидатом психологических наук О.В.Хухлаевой.

Предлагаемая программа психологических занятий направлена на сохранение психологического здоровья школьников. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, 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.

Цель курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья 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.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Общая характеристика предмета:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с 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.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с базисным учебным планом гимназии курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается с 1 по 4 класс по 0,5 час в неделю - 17ч. в год, в рамках внеурочной деятельности.

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

1кл - 15час

2кл - 17час

3кл – 17час

4кл – 17час

В структуре каждого занятия выделены основные этапы работы с учащимися:

- 1) приветствие;
- 2) разминка;
- 3) основное содержание занятия;
- 4) рефлексия занятия.

Ведущими **формами организации занятий** являются психогимнастические и тренинговые упражнения, ролевые игры, дискуссии, релаксация и т. п.

В обучении используются следующие *методы*: словесные, игровые, метод сравнения, анализа, поисковый, самонаблюдение, метод мозгового штурма и другие.

Планируемые результаты изучения программы

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

1 класс

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью учителя

Коммуникативные УУД:

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

2 класс

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

3 - 4 класс

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

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.

Средства формирования УУД: словесные методы, методы проблемного обучения, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры), метод творческого самовыражения (литературное, художественное и др. виды творчества), методы психической саморегуляции и тренировки психических функций (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки)

Виды и формы контроля:

Сформированность УУД на каждом этапе обучения можно отследить с помощью программы педагогического мониторинга развития УУД «Учимся учиться и действовать», (Меркулова Т.В, Теплицкая А.Г, Беглова Т.В),экспертной оценки уровня СПА ребенка в школе, методика Александровской (родитель, педагог), «Полиатлон – мониторинг». Диагностические мероприятия позволяют учителю выявить уровень сформированности важнейших УУД на каждом этапе обучения и определить педагогическую стратегию достижения каждым ребенком метапредметных образовательных результатов в соответствии с ФГОС НОО.

Учебно-тематический план

Первый класс «Тропинка к своему Я.»

Тема	часы
Я школьник	7
Мои чувства	8

Второй класс «Тропинка к своему Я.»

Тема	часы
Вспомним чувства	3
Чем люди отличаются друг от друга?	8
Какой Я - Какой Ты?	6

Третий класс «Тропинка к своему Я.»

Тема	часы
Я - фантазер	4
Я и моя школа	4
Я и мои родители	2
Я и мои друзья	3
Что такое сотрудничество?	4

Четвертый класс «Тропинка к своему Я.»

Тема	часы
Кто я? Мои силы, мои возможности	7
Я расту, я изменяюсь	2
Моё будущее. Каким бы я хотел стать в будущем.	2
Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно?	2
Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно?	4

Содержание программы

Первый класс «Тропинка к своему Я.»

Я школьник (7 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».

Мои чувства (8 часов)

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

Второй класс «Тропинка к своему Я»

Вспомним чувства. (3час)

Мы испытываем разные чувства. Как научиться понимать чувства другого.

Чем люди отличаются друг от друга? (9час)

Чем люди отличаются друг от друга? Какие качества нам нравятся, какие отталкивают..

Какие качества мы считаем хорошими, и кто такой доброжелательный человек. Как очистить свое сердце от негативных эмоций?

В каждом человеке есть светлые и темные качества. Трудно ли быть доброжелательным?

Какой Я - Какой Ты?(5час) Что я люблю и чего я не люблю. Что нравится моим друзьям и близким. Чем мы похожи. Какие трудности «поджидают» меня в школе и дома, на улице. Как можно с ними справиться, что может мне помочь.

Третий класс «Тропинка к своему Я»

Я - фантазер (4 час)

Я – третьеклассник. Что интересно третьекласснику? Что случится, если на свете не будет ни одной школы? Школа моей мечты - какая она? Что такое фантазия и зачем она нужна человеку? Все ли дети умеют фантазировать? Нужно ли учиться фантазировать? Кого можно назвать фантазером? Мои мечты. О чём я мечтаю? Мечты и фантазии. Фантазии и ложь. Как отличить ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредят никому.

Я и моя школа (4час)

Учителя и ученики. Что делает учитель? Что делает ученик? Какие чувства вызывают у учеников школьные занятия? Когда ученики любят учителя? Когда ученики боятся учителя? Школа на планете «Наоборот». Что произойдёт, если мы будем учиться в такой школе? Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы – коллектив! Что такое лень и откуда она берётся? Какие у меня есть «Немогучки»? Как можно победить лень и справиться с «Немогучками»? Справиться с ними помогает формула: «Хочу – могу», «Не хочу – не могу».

Я и мои родители (2 час)

Я и мои родители. В чём мы похожи? История моей семьи. Моя родословная. Какие чувства я испытываю по отношению к своим родителям? Правила поведения и общения со взрослыми. Почему нужно относиться к старшим с уважением? «Урок мудрости». Почему родители наказывают детей? Я понимаю, что родители, как и все люди, могут ошибаться, могут уставать и не всегда поступают правильно. Главное – это научиться прощать друг друга.

Я и мои друзья (3 час)

Каким должен быть настоящий друг. Умею ли я дружить и можно ли этому научиться? Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся? Какие у меня есть «коллочки» и как избавиться от «коллочек» в моём характере? Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры? Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?

Что такое сотрудничество? (4 час)

Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений (из умения понять другого; из умения договориться; из умения уступить, если это нужно для дела; из умения правильно распределить роли в ходе работы). Что значит понимать другого и как можно этому научиться? Как научиться договариваться с людьми? Что такое коллективная работа?

Четвёртый класс «Тропинка к своему Я.»

Кто я? Мои силы, мои возможности (7 час)

Моё лето. Как я провёл лето и чему научился за время летних каникул. После лета меня называют по-новому – четвероклассник. Чем четвероклассник отличается от первоклассника?...Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Лениюшка...это все мои друзья. Но команду здесь Я. Я – человек! Я – житель планеты Земля! Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь? Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие». Мой выбор, мой путь. Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни. Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдём, как сложится наша жизнь. Мой внутренний мир. Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю. Что значит верить? Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

Я расту, я изменяюсь (2 час)

Моё детство. Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю? Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть. Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас. Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?

Моё будущее (2 час)

Как заглянуть во взрослый мир? Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас. Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?

Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно? (2 час)

Поведение человека зависит от его качеств. Кто такой интеллигентный человек, и какие качества должны у него присутствовать? Портрет интеллигентного человека. Хочу вырасти интеллигентным человеком. Кто может стать интеллигентным человеком? Каким должен быть ученик сейчас, чтобы из него получился интеллигентный человек в будущем? Что такое идеальное Я? У многих людей есть некий идеальный образ самого себя - то, каким бы ему хотелось стать.

Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно? (4 час)

Кто такой свободный человек? Можно ли поступать всегда так, как хочется? Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице». Что такое «право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено моё «право на уважение»? В реальности количество прав и обязанностей человека примерно одинаковое. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты мирным путём?

Учебно-методическое обеспечение

Пособия для учителя:

1. Аудио-, видеозаписи («подводный мир», «дождь», «лес»)
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления. («Исследование особенностей распределения внимания» (методика Т.Е. Рыбакова), «Определение типа памяти», «Оценка устойчивости внимания методом корректурной пробы», методика «Простые аналогии», методика «Исключение лишнего», методика «Дорисовывание фигур»)
3. Набор открыток сюжетного содержания.
4. Набор таблиц для изучения видов и свойств внимания.
5. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
6. Психологические тесты (методики для изучения социально-психологического климата, мотивации, самооценки школьников)
7. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.
8. Альбомы, цветная бумага, ножницы, клей, цветные карандаши, ватман
9. Ноутбук, колонки
10. Дидактические игры «Активити», «Бомба», «Хамелеон», «Крокодил», «Скажи другому»

Список литературы

1. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (1-4). Москва: Генезис, 2006г.,
2. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-6). Москва: Генезис, 2006г.,
3. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
5. Вачков И.В. Психология для малышей. М.: Педагогика – Пресс, 1996.
6. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
7. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1987.
8. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
9. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
10. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
11. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
12. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
13. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
14. Познавательные процессы и способности в обучении // под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
15. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.
16. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.

17. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
18. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
19. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр "Эйдос", 1991.
20. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
21. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.
22. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
23. Через самовыражение к самопознанию // составитель Сафонова Л.В. Первоуральск, 1997.
24. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.

Дополнительная литература для учащихся:

1. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.
2. Энциклопедия практического самопознания // составитель А.И. Красилов. М., 1994.
3. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. — Ростов н/Д: Феникс, 2004.
4. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. — Минск, 2004.
5. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домащенко— М.: Педагогическое общество России, 2001.
6. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий — М.: Просвещение, 1991.
7. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель— М.: Проспект, 2005.
8. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина— М.: Издательство «Атлант», 2004.

Интернет-ресурсы:

1. <http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;
2. <http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;
3. <http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;
4. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок";
5. www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов;
6. <http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;
7. <http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;
8. <http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий».
9. <http://catalog.iot.ru> – каталог интернет-ресурсов по образованию;
10. <http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования