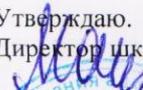


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 45»**

Обсуждена на заседании
М/О учителей начальных классов
Протокол № 1 от 31.08.2016.
Руководитель М/О:  Н.В. Смолина

Утверждаю.
Директор школы
 И.И. Максимова
Приказ № 313 от 31.08.2016 г.

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 1 от 31.08.2016 г.
Председатель МС:  И.А. Плетнёва



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Тропинки к самому себе

Срок реализации: один год

для « 1 » классов

на 34 часа

**Составитель: Подойницына
Татьяна Анатольевна, педагог-психолог**

Кемерово 2016

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКИ К САМОМУ СЕБЕ»

Программа курса внеурочной деятельности «Тропинки к самому себе» способствует успешному усвоению школьной программы.

Личностные результаты изучения курса «Тропинки к самому себе» включают в себя:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Метапредметные результаты изучения курса «Тропинки к самому себе» включают в себя :

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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Я – школьник (15 часов). Содействовать осознанию позиции школьника, способствовать формированию дружеских отношений в классе; развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях. Помочь первокласснику осознать свои сильные стороны.

Мои чувства. (19 часов). 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. Обучать распознаванию эмоций с помощью жестов, невербальных средств общения.

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.

Темы:

1. Знакомство. Введение в мир психологии – 1ч.

Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг другу.

2. Как зовут ребят моего класса? – 2ч.

Понять насколько ребята успели познакомиться друг с другом.

3. Зачем мне нужно ходить в школу? – 1ч.

Обсудить необходимость обучения в школе.

4. Мой класс. – 1ч

Обсудить с ребятами нормы поведения в школе и классе.

5. Какие ребята в моем классе? Мои друзья в классе– 2ч.

Что значит для детей дружба и кого можно назвать другом. Какие ребята учатся вместе в одном классе, как поддерживать дружеские отношения.

9.. Мои успехи в школе . Моя учебная сила. – 1ч

Что значит – учиться в школе. Из чего складывается успешное обучение. В чем заключается учебная сила.

10. Я доброжелательный– 1ч

В каждом человеке есть «тёмные» и «светлые» качества. Самое важное качество.

Кто такой сердечный человек.

Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком?

11. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе другими– 2ч.

Умение делать совместные задания. Трудно ли договариваться с одноклассниками.

12.Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого. – 1ч

Умение делать совместные задания. Трудно ли договариваться с одноклассниками. Умение слушать и слышать друг друга.

13.Я учусь решать конфликты– 2ч.

Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают?

Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях

14. Я умею решать конфликты – 1ч

Варианты решения конфликтных ситуаций.

15. Радость. Что такое мимика. – 2ч.

Как через мимику выразить эмоции, радость.

16. Радость. Как ее доставить другому человеку – 1ч

Как через мимику выразить эмоции, радость. Умение передавать и понимать эмоции человека.

17. Жесты – 2ч.

Жесты. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты – наши первые помощники в общении.

18. Радость можно передать прикосновением – 1ч

Радость. Радость можно выразить мимикой. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника.

19. Радость можно подарить взглядом – 1ч

Умение понимать эмоции другого.

20. Грусть. – 1ч

Эмоции бывают и отрицательные. Грусть, от чего она может появиться у человека.

21. Страх – 1ч

Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

22. Страх, его относительность. – 1ч

Понять свои страхи.

23 Как справиться со страхом. – 2ч.

Приемы избавления от страхов.

24. Гнев. С какими чувствами он дружит? – 1ч

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев.

Как справиться с гневом?

25. Может ли гнев принести пользу? – 1ч

Может ли гнев принести пользу?

26. Обида. – 1ч

Как научиться не обижаться. Понять и простить себя и других.

27. Разные чувства. – 2ч.

Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?

28. Итоговое. – 1ч

Формы организации и виды деятельности учебных занятий

Интеллектуальные игры – задания, дающиеся в начале занятия в качестве разогревающих, настраивающих на работу, организующих ее.

Рольевые методы – предполагают принятие ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей.

Коммуникативные игры – игры, направленные на формирование у учащихся умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствующие углублению осознания сферы общения и обучающие умению сотрудничать.

Игры, направленные на развитие вербального и невербального воображения.

Использование терапевтических метафор с целью поиска и нахождения ресурсов внутри себя.

Методы формирования «эмоциональной грамотности» - предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умение принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

Дискуссионные методы - позволяют реализовать принцип субъект – субъектного взаимодействия, выявлять различные точки зрения на какую-либо проблему.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Формы проведения занятий:

- индивидуальная работа;
- работа в паре;
- групповая работа

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п.п	Тема, цель	Занятия (тема).	Кол-во часов
1	<p>Я – школьник. (15 часов)</p> <p><i>Цели:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - содействовать осознанию позиции школьника; - способствовать формированию дружеских отношений в классе; - развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях. 	1. Знакомство. Введение в мир психологии.	1
		2-3. Как зовут ребят моего класса?	2
		4. Зачем мне нужно ходить в школу?	1
		5. Мой класс.	1
		6-7. Какие ребята в моем классе? Мои друзья в классе	2
		8.. Мои успехи в школе . Моя учебная сила.	1
		9. Я доброжелательный.	1
		10-11. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе другими.	2
		12.Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.	1
		13-14.Я учусь решать конфликты	2

		15. Я умею решать конфликты	1
2.	Мои чувства. (19 часов) Цели: - 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.	16-17. Радость. Что такое мимика.	2
		18. Радость. Как ее доставить другому человеку.	1
		19-20. Жесты.	2
		21. Радость можно передать прикосновением.	1
		22. Радость можно подарить взглядом.	1
		23. Грусть.	1
		24. Страх.	1
		25. Страх, его относительность.	1
		26-27 Как справиться со страхом.	2
		28. Страх и как его преодолеть.	1
		29. Гнев. С какими чувствами он дружит?	1
		30. Может ли гнев принести пользу?	1
		31. Обида.	1
32-33. Разные чувства.	2		
		34. Итоговое.	1
	Итого		34 часа