

РАССМОТРЕНО

На заседании МО

протокол № 1

от «25» 08 2016 г.

[подпись] / Джисага А.М.
(подпись) ФИО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

МБОУ «Новоборисовская

СОШ имени Сырового А.В.»

от «23» августа 2016 г.

[подпись] / Джисага А.М.
(подпись) ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «Новоборисовская

СОШ имени Сырового А.В.»

приказ № 31

от «31» августа 2016 г.

[подпись] / И.И.Черненко
(подпись) ФИО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности социальной направленности

«Тропинка к своему Я»

Уровень образования: начальная школа

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
протокол № 9
от «29» августа 2016 г.

2016-2017 учебный год

Программа внеурочной деятельности социальной направленности «Тропинка к своему Я» составлена на основе единой программы работы с детьми дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста, направленной на сохранение психологического здоровья («Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (1-4). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2012)

Планируемые предметные результаты освоения образовательной программы по внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»

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

- адекватно воспринимать оценку учителя

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.

Содержание программы «Тропинка к своему Я»

Первый класс

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 1 класс» (33 ч., 1 ч в неделю)

Раздел 1. Я школьник (16 часов)

Знакомство. Введение в мир психологии. 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 (17 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

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 2 класс» (34 ч., 1 ч в неделю)

Раздел 1. Я – фантазёр (10 часов)

Я – второклассник. Что интересно второкласснику? 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 фантазёром? Мои сны: что в них правда, а что – фантазии? 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.

Раздел 2. Я и моя школа (9 часов)

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».

Раздел 3. Я и мои родители (7 часов)

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.

Раздел 4. Я и мои друзья (8 часов)

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 «колючки» и как избавиться от «колючек» 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?

Третий класс

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 3 класс» (34 ч., 1 ч в неделю)

Раздел 1. Умение владеть собой (8 часов)

Я – третьеклассник. Как я изменился за лето? Умение владеть собой. Что это значит? Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника – это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми. Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным. Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?

Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений (8 часов)

Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают? Добро и зло. Всегда ли добро побеждает зло? Что значит «делать добро»? 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

Раздел 3. Культура общения (8 часов)

Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые вырабатывались людьми в течение многих веков, необходимо соблюдать, чтобы не обидеть собеседника и самому не попасть в неловкую ситуацию. Всегда важно помнить, что есть граница между тем, что хочется, и тем, что можно. Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести разговор. Правила хорошего тона. Как вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине. Как эти правила помогают в общении. Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки. Как правильно познакомиться? Как правильно держать себя, чтобы понравиться?

Раздел 4. Что такое сотрудничество? (10 часов)

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

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 4 класс» (34 ч., 1 ч в неделю)

Раздел 1. Мои силы, мои возможности (11 часов)

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? А от второклассника и третьеклассника? Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленюшка...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. Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно. Что значит верить? Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (5 часов)

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?

Раздел 3. Моё будущее (5 часов)

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?

Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно? (5 часов)

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.

Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно? (8 часов)

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. Главные права и обязанности ученика. «Билль о правах ученика и учителя в школе». Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты мирным путём?

Форма оценки и контроля: подведением итогов реализации программы внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» является защита творческих работ по одной из тем по выбору в конце года.

Тематическое планирование 1 класс

№ п.п	Тема, цель	Занятия (тема).	Кол-во часов
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.	1
		2. Как зовут ребят моего класса.	1
		3. Зачем мне нужно ходить в школу.	2
		4. Мой класс.	1
		5. Какие ребята в моем классе.	2
		6. Мои друзья в классе.	2
		7. Мои друзья в классе	3
		8. Мои успехи в школе.	2
		9. Моя «учебная сила».	2
2.	Мои чувства. <i>Цели:</i> - 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.	10. Радость. Что такое мимика.	1
		11. Радость. Как ее доставить другому человеку.	1
		12. Жесты.	1
		13. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом.	3
		15. Грусть.	1
		16. Страх.	1
		17. Страх, его относительность.	1
		18. Как справиться со страхом.	1
		19. Страх и как его преодолеть.	1
		20. Гнев. С какими чувствами он	2

		дружит?	
		21. Может ли гнев принести пользу?	1
		22. Обида.	1
		23. Разные чувства.	1
		24. Итоговое.	1

Тематическое планирование 2 класс

№ п.п.	Тема (цели)	Занятие (тема)	Кол-во часов
1	Вспомним чувства. Цель: актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.	1. Мы рады встрече.	1
		2. Понимаем чувства другого.	2
		3. Мы испытываем разные чувства.	2
2.	Чем люди отличаются друг от друга? Цели: - помочь детям осознать наличие у других людей разнообразных положительных качеств; - учить детей находить положительные качества во всех людях; - формировать толерантное отношение к другим.	4. Люди отличаются друг от друга своими качествами.	2
		5. Хорошие качества людей.	2
		6. Самое важное хорошее качество.	1
		7. Кто такой сердечный человек.	1
		8. Кто такой доброжелательный человек	1
		9. Трудно ли быть доброжелательным человеком.	1
		10. «Я желаю добра ребятам в классе»	1
		11. Очищаем свое сердце.	2
		12. Какие качества нам нравятся друг в друге.	2
		13. Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.	2
	14. В каждом человеке есть светлые и	3	

		томные качества.	
3.	Какой Я – Какой Ты? Цели: - помочь детям осознать наличие у них разнообразных положительных качеств; - учить детей находить положительные качества во всех людях.	15. Какой Я?	2
		16. Какой Ты?	2
		17. Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	2
		18. Школьные трудности.	2
		19. Домашние трудности.	2
		20. Итоговое занятие.	1

Тематическое планирование 3 класс

№ п.п	Тема (цели)	Занятия (темы)	Кол-во часов
1.	Я- фантазер. Цели: - помочь детям осознать ценность умения фантазировать; - развивать креативные способности детей	1. Я - третьеклассник.	1
		2. Кого можно назвать фантазером?	2
		3. Я умею фантазировать!	2
		4. Мои сны	1
		5. Я умею сочинять!	1
		6. Мои мечты	1
		7. Фантазии и ложь	2
2	Я и моя школа. Цели: - помочь детям осознать особенности позиции ученика; - предоставить учащимся возможность отреагировать свои чувства в отношении учителя; -помочь детям принять учителя таким,	8. Я и моя школа.	2
		9. Что такое лень?	2
		10. Я и мой учитель	2
		11. Как справиться с «Немогучками»	2

	какой он есть.		
3.	Я и мои родители. Цели: - помочь детям осознать требования родителей, сопоставить их со своими возможностями и желаниями; - обучить детей способам разрешения конфликтов с родителями.	12. Я и мои родители. 13. Я умею просить прощения. 14. Почему родители наказывают детей?	5
4..	Я и мои друзья. Цели: - помочь детям осознать качества настоящего друга; - подвести учащихся к осознанию собственного умения дружить.	15. Настоящий друг. 16. Умею ли я дружить? 17. Трудности в отношении с друзьями. 18. Ссора и драка.	4
5.	Что такое сотрудничество? Цель – дать детям представление о понятии «сотрудничество».	19. Что такое сотрудничество?	2
		20. Я умею понимать другого	1
		21. Я умею договариваться с людьми.	11
		22. Мы умеем действовать сообща.	1
		23. Что такое коллективная работа?	1
		24. Итоговое занятие.	1

Тематическое планирование 4 класс

№ п.п.	Тема (цели)	Занятие (тема)	Кол-во часов
1.	Кто Я? Мои силы, мои возможности.	1. Мое лето.	1

	<p>Цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> - помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности; - помочь каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость. 	2. Кто Я?	2
		3. Какой я- большой или маленький?	1
		4. Мои способности	2
		5. Мой выбор, мой путь.	1
		6. Мой внутренний мир.	2
		7. Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	1
		8. Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1
		9. Что значит верить?	1
2.	<p>Я расту, я изменяюсь</p> <p>Цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> - помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения; - помочь детям научиться планировать цели и пути самоизменения. 	<p>10. Мое детство.</p> <p>11. Я изменяюсь</p>	3
3.	<p>Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?</p> <p>Цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дать детям возможность задуматься о будущем, попытаться структурировать его, обсудить возможные варианты будущего; - Помочь детям понять, что будущее начинается в настоящем; - ввести понятие «Жизненный выбор» 	<p>12. Мое будущее.</p> <p>13. Хочу вырасти здоровым человеком!</p>	3

4.	<p>Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? Цель – помочь детям осознать понятие «Интеллигентный человек», обсудить проблему идеалов.</p>	<p>14. Кто такой интеллигентный человек? 15. Хочу вырасти интеллигентным человеком. 16. Что такое идеальное Я?</p>	4
5.	<p>Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? Цели: - помочь детям осознать личную свободу и свободу другого; -помочь им понять, что свобода часто связана с наличием обязанностей; - помочь осознать, что необходимо признавать и уважать права других людей.</p>	<p>17. Кто такой свободный человек? 18. Права и обязанности школьника 19. Что такое «право на уважение»? 20. Права и обязанности. 21. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. 22. Как разрешать конфликты мирным путем? 23. Итоговое занятие.</p>	<p>2 2 2 2 2 1</p>