

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Тропинка к своему Я»**

Составитель:

учитель начальной школы

Коломиец Т.М.

Калуга, 2024

Оглавление

[1.Пояснительная записка 3](#_Toc87537627)

[1.1.Общая характеристика курса внеурочной деятельности 4](#_Toc87537628)-5

[1.2. Место курса внеурочной деятельности в структуре основной образовательной программы 4](#_Toc87537629)-6

[2.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности 8](#_Toc87537630)-6

[2.1.Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности 8](#_Toc87537631)-6

[2.2. Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности 9](#_Toc87537632)-10

[2.3 Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности 12](#_Toc87537633)-11

[3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности 13](#_Toc87537634)-16

[4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности 18](#_Toc87537635)-20

[5. Условия реализации курса внеурочной деятельности 22](#_Toc87537636)-21

[5.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению 22](#_Toc87537637)-21

[5.2. Информационное обеспечение обучения 22](#_Toc87537638)-22

# 

# 1.Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной образовательной программы, образовательной программы муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 29» города Калуги. Рабочая программа внеурочного курса является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС НОО.

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 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.

**Цель курса** - 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 учащихся.

## 1.1.Общая характеристика курса внеурочной деятельности

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента:

Аксиологический (связанный с сознанием) 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.

Инструментально-технологический 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.

**Принципы реализации программы курса:**

*1. Принцип индивидуализации* предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.

2. *Принцип доступности* от уровня психологических особенностей ребёнка.

*3. Принцип наглядности -* демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.

*4. Принцип систематичности и последовательности* заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.

*5. Принцип научности* лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей младшего школьного возраста.

*6. Принцип оздоровительной направленности* обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

**Основным средством формирования УУД** являются психологические занятия в форме тренинга. Занятия проводятся под руководством психолога, прошедшего специальную подготовку для ведения групп. Оптимальная численность группы не должна превышать 10-14 человек. Для участия в групповой работе не подходят учащиеся с очень высокой тревожностью, излишне эмоциональные, девиантным поведением, склонностью к проявлению агрессии.

Любая деятельность младших школьников более эффективна в условиях игры. Исходя из этого, предлагаемая программа курса психологических занятий уделяет серьезное внимание таким **методам работы** как игры и сказки. 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.

**Ролевые** игры предполагают принятие ребенком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание ролей, противоположных обычным; проигрывание своей роли в гротескном варианте. Через драматическую игру ребенок пытается расширить свое Я, сломать ригидные и телесные пределы, которые обстоятельства ставят ему.

***Психогимнастические игры*** направлены на обучение техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций, на приобретение навыков в саморасслаблении. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

***Коммуникативные игры,*** используемые в программе, способствуют формированию у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное или невербальное «поглаживание»; обучают умению сотрудничать.

***Вербальные игры*** представляют собой либо придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации (например: «Что произойдет, если учительница припрыгает в класс на одной ножке?»), либо коллективное сочинение сказок или подбор различных ассоциаций к какому-либо слову.

***Невербальные игры*** предполагают изображение детьми «как можно интереснее», по-своему, того или иного живого существа или неживого предмета. В этом они частично пересекаются с ролевыми методами.

Достаточно часто могут использоваться ***«мысленные картинки»***. Дети закрывают глаза и под музыку (звуки дождя, грома, моря, утреннего леса и т.п.) придумывают 5

картинку, а затем рассказывают ее группе. Задание может усложняться тем, что детям дается определенная тема для картинки (например, тема дружбы или что-то очень страшное) или, помимо звукового, добавляется кинестетический раздражитель (детям дают подержать пушистый хвостик и т.п.). Мысленная картинка может «оживляться». Автор картинки выбирает детей на роли героев и предметов своей картинки, объясняет им, где стоять, как двигаться, что говорить. По команде «раз, два, три, картинка оживи» герои и предметы картинки начинают двигаться, затем все дети хлопают автору и актерам картинки.

Игровая деятельность служит благодатной почвой для развития произвольности психической деятельности. Именно в игре дети учатся подчиняться правилам, преодолевают эгоцентрические установки, подчиняются взятой роли, а не собственным желаниям, осознают свои действия и чувства, а также принимают правила, которые задаются из вне и продиктованы игровой ситуацией.

***Релаксационные методы,*** способствующие снятию психоэмоционального напряжения, внушению желательного настроения.

***Рисуночные методы*** представляют уникальную возможность для выражения и актуализации слабо осознаваемых, подсознательных идей и состояний. Дети младшего школьного возраста еще затрудняются в словесном описании своих переживаний, символическая речь рисунка позволяет по-новому позволяет взглянуть на ситуацию и благодаря этому найти путь к их решению. Рисование в целом является средством свободного самовыражения и самопознания.

Психологические занятия с учащимися начальной школы проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

Часть 1. Вводная. Цель – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основные процедуры работы – приветствия, игры-активаторы, элементы психогимнастики.

Часть 2. Рабочая. На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально – личностной и познавательной сферы ребенка.

Часть 3. Завершающая. Основной целью этой части занятия является создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Здесь предусматривается проведение какой – либо общей игры – забавы или другой коллективной деятельности, например, создание общего рисунка. Упражнения на релаксацию.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение всего года. Продолжительность занятий 35 – 40 минут.

Для проведения занятий необходим отдельный кабинет, отличный от школьного класса, оборудованный аудио- и видеоаппаратурой, отдельной игровой зоной.

**Формы контроля:** входная, промежуточная, итоговая диагностика.

## Итогом работы по данной программе является приобретение ребенком чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с одноклассниками и учителями. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

## 1.2. Место курса внеурочной деятельности в структуре основной образовательной программы

1. Классы: 1-4 классы
2. Количество часов в неделю: 1 ч.
3. Количество часов в году: всего -135 часов:1 класс - 33 часа, 2-4 классы -34 часа.

# 2.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

## 2.1.Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностные результаты отражают:**

У выпускника будут сформированы:

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей,

товарищей, родителей и других людей;

способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение,

дифференциация моральных и конвенциональных норм;

развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

установка на здоровый образ жизни;

*Выпускник получит возможность для формирования:*

внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им,

выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечениеблагополучия.

## 2.2. Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

**1.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.

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.

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.

**2.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.

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.

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.

**3.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.

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.

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.

Для оценки планируемых результатов освоения программы рекомендуются следующие формы контроля:

- педагогическое наблюдение,

- диагностика эмоционального состояния обучающихся (методики «Паровозик», «Кактус», «Веселый – грустный», САН, шкала тревожности Филипса, рисуночные методики «Дом. Дерево. Человек», «Вымышленное животное и т.д.),

- диагностика межличностных взаимоотношений (методики «Социометрия», «Наш класс», «Секрет», «Капитан корабля», методика Рене Жиля, изучение сплоченности коллектива и т.д.), 8

- диагностика изменений в личности обучающихся (ранжирование ценностных ориентаций, методики «Домики», «Цветик-семицветик», «Что во мне проросло», ситуации свободного выбора и т.д.).

## 2.3 Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

*Обучающиеся научатся:*

осознавать себя с позиции школьника;

распознавать базовые эмоции у себя и окружающих людей;

выражать собственные эмоциональные состояния в словесной форме;

применять приемы эффективного запоминания;

распознавать причины, способствующие возникновению конфликтных ситуаций;

отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам; применять полученные знания и навыки по конструктивному взаимодействию со свестниками и взрослыми в повседневной жизни.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

адекватно вести себя в различных ситуациях;

справляться со страхами, обидами, гневом;

справляться с негативными эмоциями;

стремлению к изучению своих возможностей и способностей;

успешно адаптироваться в социуме.

**3. Содержание курса внеурочной деятельности**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование глав, разделов и тем** | **Содержание материала** | **Возможность использования ЦОР** |
| **1** | **Я школьник** | 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». | http://pedsovet.org/ - Всероссийский интернет-педсовет; |
| **2** | **Мои чувства.** | 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. | http://it-n.ru/ - сеть творческих учителей; |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование глав, разделов и тем** | **Содержание материала** | **Возможность использования ЦОР** |
| **1** | **Умение владеть собой** | Я – второклассник.. 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? | .http://viki.rdf.ru/ - детские электронные презентации и клипы; http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"; |
| **2** | **Качества людей** | 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. | www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов; |
| **3** | **Какой – Я- Какой –Ты…** | Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? 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. Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки. Как правильно познакомиться? Как правильно держать себя, чтобы понравиться? | http://www.ug.ru - сайт «Учительской газеты»; |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование глав, разделов и тем** | **Содержание материала** | **Возможность использования ЦОР** |
| **1** | **Я-фантазер** | 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 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, | http://www.kinder.ru/default.htm - Интернет для детей; |
| **2** | **Я и моя школа** | 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». | http://www.km.ru – портал компании «Кирилл и Мефодий». |
| **3** | **Я и мои родители** | 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. | http://catalog.iot.ru – каталог интернет-ресурсов по образованию; http://nsportal.ru/ - социальная сеть работников образования |
| **4** | **Я и мои друзья** | 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. | http://www.ug.ru - сайт «Учительской газеты»; |
| **5** | **Что такое сотрудничество?** | 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? | http://viki.rdf.ru/ - детские электронные презентации и клипы; http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"; |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование глав, разделов и тем** | **Содержание материала** | **Возможность использования ЦОР** |
| **1** | **Мои силы, мои возможности** | Чем четвероклассник отличается от первоклассника?  Кто 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?. Что нужно для успеха? Мой выбор, мой путь. Способности моих родителей. Мой внутренний мир. Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Что значит верить? | http://www.km.ru – портал компании «Кирилл и Мефодий». |
| **2** | **Мой класс и мои друзья.** | Моё 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? | http://viki.rdf.ru/ - детские электронные презентации и клипы; http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"; |
| **3** | **Моё прошлое, настоящее, будущее.** | 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? | http://pedsovet.org/ - Всероссийский интернет-педсовет; |
| **4** | **Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно?** | 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. | http://www.ug.ru - сайт «Учительской газеты»; |
| **5** | **Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно?** | 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? | http://catalog.iot.ru – каталог интернет-ресурсов по образованию; http://nsportal.ru/ - социальная сеть работников образования |

**Формы организации занятий**

1. Свободная творческая дискуссия;
2. Ролевые игры;
3. Выполнение творческих заданий;
4. Активные методы формирования системы общения;
5. Творческая практическая работа (подготовка материалов для публикаций в прессе: сочинения разных жанров и их редактирование в текстовых редакторах, верстка газеты в издательских системах).
6. Теоретические занятия;
7. Работа с прессой (обзор, анализ, сопоставление);
8. Работа со справочной литературой (словарями, библиографическими указателями и каталогами, энциклопедиями и т.п.);
9. Социологический опрос.

## 

## Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование глав, разделов и тем** | **Количество часов** |
| **1** | **Я школьник**  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». | 15 ч |
| **2** | **Мои чувства.**  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. | 18 ч. |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование глав, разделов и тем** | **Количество часов** |
| **1** | **Вспомним чувства**  Я – второклассник.. 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? | 4 ч. |
| **2** | **Качества людей**    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. | 15 ч. |
| **3** | **Какой Я- Какой ты?**    Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? 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. Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки. Как правильно познакомиться? Как правильно держать себя, чтобы понравиться? | 15 ч. |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование глав, разделов и тем** | **Количество часов** |
| **1** | **Я-фантазер.**  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 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. | 8 ч. |
| **2** | **Я и моя школа.**  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». | 5 ч. |
| **3** | **Я и мои родители .**  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 | 5 ч. |
| **4** | **Я и мои друзья.**    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. | 9 ч. |
| **5** | **Что такое сотрудничество?**    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? | 7. |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование глав, разделов и тем** | **Количество часов** |
| **1** | **Кто я? Мои особенности и возможности.**    Чем четвероклассник отличается от первоклассника?  Кто 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?. Что нужно для успеха? Мой выбор, мой путь. Способности моих родителей. Мой внутренний мир. Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Что значит верить? | 14 ч. |
| **2** | **Мой класс и мои друзья.**  Моё 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? | 3 ч. |
| **3** | **Моё прошлое, настоящее, будущее.**    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? | 6 ч. |
| **4** | **Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно?**  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. | 5 ч. |
| **5** | **Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно?**  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? | 6 ч. |

# 5. Условия реализации курса внеурочной деятельности

## 5.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

###### Реализация курса внеурочной деятельности предполагает наличие учебного кабинета (32 посадочных места).

###### Технические средства обучения: ноутбук, проектор, экран.

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.
4. Набор таблиц для изучения видов и свойств внимания.
5. Набор тематических таблиц.
6. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
7. Психологические тесты.
8. Карточки с пиктограммами.
9. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

## 5.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:**

**Основные источники:**

1.Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе, М.: Генезис, 2011. – 344с.

2.Е.А Сорокоумова «Уроки самопознания в начальной школе – М.: АРКТИ, 2008 – 52с

**Дополнительные источники:**

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
3. Вачков И.В. Психология для малышей. М.: Педагогика – Пресс, 1996.
4. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
5. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1887.
6. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
8. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
9. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
10. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области “Технология”. Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.
11. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
12. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
13. Познавательные процессы и способности в обучении //под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
14. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.
15. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
17. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
18. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр “Эйдос”, 1991.
19. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
20. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.
21. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000
22. Через самовыражение к самопознанию // составитель Сафонова Л.В. Первоуральск, 1997.
23. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.

**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; http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок".

4.www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов.

5.http://www.ug.ru - сайт «Учительской газеты».

6.http://www.kinder.ru/default.htm - Интернет для детей.

7.http://www.km.ru – портал компании «Кирилл и Мефодий».

8.http://catalog.iot.ru – каталог интернет-ресурсов по образованию; http://nsportal.ru/ - социальная сеть работников образовании.