

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЗЕРЖИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2

РЕКОМЕНДОВАНА  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ  
СОВЕТОМ  
Протокол № 01 от 28.08.2020

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР ШКОЛЫ :  
Н.Н.Иванова  
Приказ № 112/2 от 30.08.20

# **Рабочая программа**

## **курса внеурочной деятельности**

### **«Тропинка к своему «Я»**

**Направление:** социальное

**2 класс**

**Срок реализации программы - 1 год**

Составитель: Максимова Любовь Николаевна.

2020-2021 год

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Тропинка к своему «Я» создана на основе требований стандарта ФГОС НОО и основной образовательной программы школы.

Программа реализует социальное направление.

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. «Тропинка к своему «Я» - это комплекс психологических занятий в начальной школе направленных на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы, благоприятной для развития школьника.

Программа предназначена учащимся 2 классов рассчитана на 34 часа в год.

Периодичность занятий – 1 час в неделю.

**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 обучающихся.

### **Формы организации занятий**

Для успешной реализации используются групповые занятия и индивидуальные занятия.

### **Методы, используемые на занятиях:**

1 .Игровые методы

2.Беседа

3.Сказкотерапия

**Форма промежуточной аттестации:** психологические тесты.

## **Тематическое планирование**

**2 класс- 34часов**

№	Раздел	Всего часов	Кол-во часов	
			Теория	Практика
1.	<b>Вспомним чувства.</b>	6	3	3
2.	<b>Чем люди отличаются друг от друга ?</b>	16	9	7
3.	<b>Какой Я-Какой-Ты?</b>	12	8	4
	<b>Итого</b>	34 часа	20	14

**Результат курса внеурочной деятельности:**

Курс «Тропинка к своему «Я» способствует достижению следующих личностных результатов:

1. овладеет начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
2. принимает и осваивает социальную роль обучающегося;
3. развивает ответственность за свои поступки;
4. сопереживает чувствам других людей;
5. находит выходы из спорных ситуаций и адекватно воспринимает оценку учителя.

*Регулятивные УУД:*

1. прогнозирует последствия своих поступков;
2. формулирует цель в совместной работе с помощью учителя;
3. высказывает своё предположение в ходе работы с различными источниками информации;
4. строит речевое высказывание в устной форме.

*Познавательные УУД:*

1. находит ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото),
2. делает выводы в результате совместной работы в группе.
3. графически оформляет изучаемый материал.
4. моделирует различные жизненные и учебные ситуации.
5. усваивает разные способы запоминания информации.

*Коммуникативные УУД:*

1. позитивно проявляет себя в общении.
2. договаривается и приходит к общему решению,
3. понимает эмоции и поступки других людей.
4. применяет способы позитивного разрешения конфликтов.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1.	1 Мы рады встрече. Творческая работа. Коллективная работа.	1	04.09	
2. 3	1. Понимаем чувства другого. Инсценировка. Работа в парах. 2. Я тебя понимаю. Сочини рассказ. Общая радость.	2	11.09 18.09	
4. 5. 6.	Мы испытываем разные чувства. Творческая работа. Сообщение. Режим дня. Рисуем режим. Работа со сказкой («Сказка о мальчике, который боялся темноты» . М. Маслова. Пластилиновое чувство. Палитра чувств.	3	25.09 02.10 09.10	

7.	1 . Люди отличаются друг от друга своими качествами. Сказкотерапия. Творческая работа.	2	16.10	
8.	2. Качества. В чем твоя сила? Сердце класса. Чьи качества. Работа со сказкой («Пятерка и доброе сердце»).		23.10	
9.	1. Хорошие качества людей. Сказкотерапия. Индивидуальная работа.	2	06.11	
10.	2.Отзывчивость. Три качества. Я знаю пять хороших качеств. Качество в подарок. Работа со сказкой («Я не такой, как все»).		13.11	
11.	1.Самое важное хорошее качество. Сказкотерапия. Творческая работа.	1	20.11	
12.	1. Кто такой сердечный человек Догадайся, что задумано. Пять моих хороших качеств... Мягкое сердце.. Игры. Коллективная работа.	1	27.11	
13.	1. Кто такой доброжелательный человек. Сказкотерапия. Игры.	1	04.12	
14-15.	1.Трудно ли быть доброжелательным человеком. Сказкотерапия. Игры. 2. Я хотел бы стать более. Золотой ключик. Работа со	2	11.12 18.12	

	сказкой («Часы»),			
16	1. «Я желаю добра ребятам в классе». Сказкотерапия. Работа в парах.	1	25.12	
17.	1. Чистое сердце. Сказкотерапия. Коллективная работа.	1	15.01	
18.	1. Какие качества нам нравятся друг в друге. Игры. Коллективная работа.	1	22.01	
19.	1. . Какими качествами мы похожи и чем отличаемся. Творческая работа. Сказкотерапия.	2	29.01	
20.	2. Ладонка. Мы похожи - мы различаемся. Работа со сказкой («Туча» Н. Мишин).		05.02	
21.	1 Каждый человек уникален.		12.02	
22.	Игры. Сказкотерапия..13.01 2. Звездочка. Работа со сказкой («Цветок по имени Незабудка» О. Гавриченко).-20.01		19.02	
23.	1. Какой Я? Творческая работа. Театрализация.	1	26.02	
24.	1. Интервью. Прослушивание интервью.	1	05.03	
25.	1. Какой Ты? Учимся договариваться. Театрализация. Творческая работа.	1	12.03	

26	1. Копилка трудностей. Театр. Рисунок «Трудные ситуации второклассника».	<b>1</b>	19.03	
27	1. . Работа со сказкой («В одном лесу жила-была...» Л.Исаева).	<b>1</b>	02.04	
28.	1. . Школьные трудности. Сказкотерапия. Коллективная работа.	<b>1</b>	09.04	
29.	Промежуточная аттестация. Психологические тесты.	<b>1</b>	16.04	
30.	1. Работа со сказкой («О муравьишке» О. Саначина, «Верить и стараться»).	<b>1</b>	23.04	
31.	1. Сказкотерапия. Коллективная работа.	<b>1</b>	30.04	
32.	1. Домашние трудности. Сказкотерапия. Работа в парах.	<b>1</b>	07.05	
33.	1 . Цыганка. Работа со сказкой («Сказка про дружбу» Е. Агеенкова).	<b>1</b>	14.05	
34.	1. . Итоговое занятие. Проектная работа. Игры.	<b>1</b>	21.05	



	Итого:	34ч		
--	--------	-----	--	--

**Приложение:**

**Тест «Взрослый или маленький?»**

**Поставь галочку рядом с фразами, которые тебе подходят**

- Я хожу в магазин без родителей
- Я никогда не теряю свои вещи
- Я не боюсь оставаться дома без родителей
- Я могу посидеть с младшими детьми
- Я выбираю себе вещи, а не родители
- Я очень редко плачу
- Я не боюсь браться за сложные задания
- Иногда я остаюсь дома в одиночестве
- Родители не проверяют мои домашние задания
- Меня называют самостоятельным человеком

**Подсчитай, сколько галочек у тебя получилось \_\_\_\_\_**

**Обработка результатов**

**10-8 галочек:** ты взрослый человек. На тебя можно положиться, но не спеши прощаться с детством.

**7-4 галочки:** ты нормальный для своего возраста ребенок, т.е. в меру взрослый.

**3-0 галочек:** тебя не назвать взрослым человеком. Ты ещё ребенок!

**Тест « Как ты относишься к людям? »**

Обведи в кружок подходящий для тебя ответ.

**1. Если кто-то подскользнулся и упал. Какая будет твоя реакция?**

- А) я помогу подняться,
- Б) молча пройду мимо,
- В) я засмеюсь.

**2. Когда кто-то просит меня о помощи:**

- А) я постараюсь помочь,
- Б) а какая мне от этого будет польза?
- В) вот еще! Своих дел полно.

**3. Если весь класс кого-то дразнит, я ...**

- А) заступлюсь
- Б) ничего не сделаю, пусть сами разбираются.
- В) буду дразнить вместе с ними.

**4. Если кто-то не понял задания, ...**

- А) попробую ему объяснить,
- Б) пусть сам думает,
- В) посмеюсь над его глупостью.

**5.Если мой друг попал в неловкую ситуацию...**

- А) я об этом забуду и не буду напоминать,
- Б) не знаю,
- В) я буду подшучивать над ним.

**6.Если меня попросили подтянуть одноклассника по математике...**

- А) с удовольствием помогу,
- Б) ну, надо так надо,
- В) и не подумаю помогать.

**Обработка результатов.**

- А – 0 баллов
- Б – 1 балл
- В – 2 балла.

**0-3 балла:** ты стараешься помогать людям. Не смеешься над их недостатками. Молодец!

**4-8 баллов:** иногда ты можешь кому-нибудь помочь. Но обычно требуешь за это плату. Это нехорошо. Дружба не строится на отношениях: «ты - мне, я – тебе!»

**9-12 баллов:** ну, ты как старуха Шапокляк! «Кто людям помогает, тот тратит время зря!» не боишься, что придет момент, когда тебе понадобится помощь, а все от тебя отвернутся.

**Тест « У тебя есть сила воли?»**

**1.Тебя попросили помыть посуду, но скоро начинается любимый мультик!**

- А) я побегу смотреть мультик! Посуда никуда не денется.
- Б) перемою посуду и пойду смотреть мультик.
- В) я помою до начала мультика, что успею, остальное потом.

**2.Ты знаешь, что тебе нельзя есть апельсины, но ты их любишь.**

- А) я не буду есть, что мне нельзя.
- Б) я съем только пару долек,
- В) даже если нельзя, буду есть сколько захочу.

**3.Тебе нужно заниматься, чтобы «подтянуть» оценки.**

- А) я не могу себя заставить!
- Б) я точно буду заниматься и исправлюсь.
- В) я постараюсь.

**4.Тебе сказали: «Мы уходим, не смотри телевизор»**

- А) я не буду смотреть телевизор,



