

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Дзержинская средняя школа №2**

Согласовано:
Заместитель директора по ВР
Е.П.Неминущая

Утверждаю:
Директор школы: Н.Н.Иванова

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Тропинка к своему «Я»»

Направление: социальное

Срок реализации программы - 1 год
Количество часов по программе –34 ч., в неделю – 1ч.
Класс – 2
Возраст обучающихся – 7 – 9 лет
Составители: Кухарчук Наталья Владимировна

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 «Тропинка к своему «Я» 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 и индивидуальные занятия.

Методы, используемые на занятиях:

1. Игровые методы

2. Беседа

3. Сказкотерапия

Форма промежуточной аттестации: психологические тесты.

Тематическое планирование

2 класс - 34 часов

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

Результат курса внеурочной деятельности:

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

1. овладевает начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
2. принимает и осваивает социальную роль обучающегося;
3. развивает личную 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.	Мы рады встрече. Творческая работа. Коллективная работа.	1	04.09	
2.	Понимаем чувства другого. Инсценировка. Работа в парах.	1	11.09	
3.	Я тебя понимаю. Сочини рассказ. Общая радость. Групповая работа.	1	18.09	

4.	Мы испытываем разные чувства. Творческая работа. Сообщение.	1	25.09	
5.	Режим дня. Рисуем режим. Работа со сказкой.	1	02.10	
6.	М. Маслова. Пластилиновое чувство. Палитра чувств. Творческое дело.	1	09.10	
7.	Люди отличаются друг от друга своими качествами. Сказкотерапия.	1	16.10	
8.	Качества. В чем твоя сила? Сердце класса. Чьи качества. Работа со сказкой («Пятерка и доброе сердце»).	1	23.10	
9.	Хорошие качества людей. Сказкотерапия. Индивидуальная работа.	1	06.11	
10.	Отзывчивость. Три качества. Я знаю пять хороших качеств.	1	13.11	
11.	Самое важное хорошее качество. Сказкотерапия. Творческая работа.	1	20.11	
12.	Кто такой сердечный человек. Пять моих хороших качеств. Игры. Коллективная работа.	1	27.11	
13.	Кто такой доброжелательный человек. Сказкотерапия. Игры.	1	04.12	
14.	Трудно ли быть доброжелательным человеком. Сказкотерапия. Игры.	1	11.12	
15.	Я хотел бы стать более... Золотой ключик. Работа со сказкой («Часы»).	1	18.12	
16.	«Я желаю добра ребятам в классе». Сказкотерапия. Работа в парах.	1	25.12	
17.	Чистое сердце. Сказкотерапия. Коллективная работа.	1	15.01	
18.	Какие качества нам нравятся друг в друге. Игры. Коллективная работа.	1	22.01	
19.	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся. Творческая работа. Сказкотерапия.	1	29.01	
20.	Ладонка. Мы похожи - мы различаемся. Работа со сказкой («Туча» Н. Мишин).	1	05.02	

21.	Каждый человек уникален. Игры. Сказкотерапия.	1	12.02	
22.	Звездочка. Работа со сказкой («Цветок по имени Незабудка» О. Гавриченко).	1	19.02	
23.	Какой Я? Творческая работа. Театрализация.	1	26.02	
24.	Интервью. Прослушивание интервью.	1	05.03	
25.	Какой Ты? Учимся договариваться. Театрализация. Творческая работа.	1	12.03	
26.	Копилка трудностей. Театр. Рисунок «Трудные ситуации второклассника».	1	19.03	
27.	Работа со сказкой («В одном лесу жила-была...» Исаева).	1	02.04	
28.	Школьные трудности. Сказкотерапия. Коллективная работа.	1	09.04	
29.	Промежуточная аттестация. Психологические тесты.	1	16.04	
30.	Работа со сказкой («О муравьишке» О. Саначина, «Верить и стараться»).	1	23.04	
31.	Сказкотерапия. Коллективная работа.	1	30.04	
32.	Домашние трудности. Сказкотерапия. Работа в парах.	1	07.05	
33.	Цыганка. Работа со сказкой («Сказка про дружбу» Е. Агеенкова).	1	14.05	
34.	Итоговое занятие. Проектная работа. Игры.	1	21.05	
	Итого:	34ч		

*Приложение***Тест «Взрослый или маленький?»**

Поставь галочку рядом с фразами, которые тебе подходят

1. Я хожу в магазин без родителей
2. Я никогда не теряю свои вещи
3. Я не боюсь оставаться дома без родителей
4. Я могу посидеть с младшими детьми
5. Я выбираю себе вещи, а не родители
6. Я очень редко плачу
7. Я не боюсь браться за сложные задания
8. Иногда я остаюсь дома в одиночестве
9. Родители не проверяют мои домашние задания
10. 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 поскользнулся 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 отвернется.

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) 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,
- Б) Я буду смотреть, все равно никто не узнает.
- В) Включу телевизор, но ненадолго.

5. Ты хочешь велосипед, но у родителей нет денег:

А) Я намекну родителям, что хочу велосипед.

Б) Я буду требовать велик!

В) Я промолчу, потерплю.

6. Тебе нужно встать рано утром. Звонит будильник.

А) Проснусь и встану без проблем.

Б) Полежу еще минут 10 после будильника.

В) Буду спать дальше...

Обработка результатов.

Подсчитай баллы:

	1	2	3	4	5	6
А	2	0	2	0	1	0
Б	0	1	0	2	2	1
В	1	2	1	1	0	2

От 0 до 4: ты умеешь терпеть, у тебя есть сила воли. Это хорошо. Но помни, во многих ситуациях нужно действовать, а не ждать.

От 5 до 8: сила воли у тебя есть. Но иногда ты не можешь себя перебороть. Старайся и все получится!

От 9 до 12: ты совсем не можешь себя заставлять! Постарайся поменьше лениться и вредничать. Нужно развивать силу воли!