

Содержание

1. Планируемые предметные результаты освоения курса.....	4
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации занятий и видов деятельности.....	7
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы ,календарно-тематическое планирование.....	9

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В. Хухлаевой, 2008г.

Данная программа выбрана как наиболее соответствующая миссии АНОО «Школа Сосны», которая состоит в создании условий для обучения и воспитания компетентной, саморазвивающейся и самоценной личности, способной к самоопределению и самообразованию в течение всей жизни и к успешной социализации в предметных и надпредметных образовательных областях.

Назначение программы - формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Цель :

- Формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни;

Задачи:

- Способствовать развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей;
- Учить находить пути и способы преодоления трудностей;
- Способствовать установлению атмосферы, благоприятной для развития.

Задачи курса:

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 детей.

Возраст детей, участвующих в реализации программы - 7-11 лет.

1 класс - 33 часа в год (1 час в неделю)

2 класс - 34 часа в год (1 час в неделю)

3-4 классы - 34 часа в год (1 час в неделю)

Формы организации занятий

- групповые занятия;
- игры;
- сказкотерапия;
- арт-терапия.

1. Планируемые результаты освоения курса

Личностные универсальные учебные действия

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; с 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 обеспечение благополучия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

Предметными результатами являются **психологические знания** (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), **психологические умения** (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), **навыки** (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), **опыт творческой самодетельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения** к психологической реальности и действительности в целом.

Формы организации деятельности обучающихся:

- игровые методы (дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры)
- **метод творческого самовыражения** (литературное, художественное и др. виды творчества)
- **методы психической саморегуляции и тренировки психических функций** (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), когнитивные методы.

2 Содержание программы

Первый класс

Раздел 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».

Раздел 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. Итоговое занятие.

Второй класс

Раздел 1. Вспомним чувства

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 Качества людей

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. Какой Я – Какой ты

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.

Третий –четвёртый класс

Раздел 1. Я – фантазер

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. Я и моя школа

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. Я и мои родители

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. Я и мои друзья (11 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?

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы ,календарно-тематическое планирование

Тематический план

1 класс

№	Темы	Кол-во часов
1.	Я школьник	13
2.	Мои чувства	20
	Итого	33

2 класс.

№	Темы	Кол-во часов
1.	Вспомним чувства	5
2.	Качества людей	14
3.	Какой Я – Какой ты	16
	Итого	34

3-4класс

№	Темы	Кол-во часов
1.	Я – фантазер	9
2.	Я и моя школа	7
3.	Я и мои родители	6
4.	Я и мои друзья	12
	Итого	34

Календарное планирование

1 класс

№ урока	Тема урока	<i>Плановые сроки прохождения темы</i>	Фактически е сроки (и\или коррекция
	Я – школьник (13 ч)		
1.	Знакомство.	07.09	
2.	Я умею управлять собой.	14.09	
3.	Я умею преодолевать трудности	21.09	

4.	Я умею слушать других	28.09	
5.	Я умею учиться у ошибки	05.10	
6.	Я умею быть доброжелательным	19.10	
7.	Я - доброжелательный	26.10	
8.	Я умею быть ласковым	02.11	
9.	Я становлюсь сильным духом	09.11	
10.	Я умею делать задание вместе с другими	16.11	
11.	Я умею слышать мнение другого	30.11	
12.	Я учусь решать конфликты	07.12	
13.	Я умею разрешать конфликты	14.12	
Мои чувства (19 ч)			
14.	Радость	21.12	
15.	Что такое мимика?	28.12	
16.	Что такое жесты?	11.01	
17.	Как радость доставить другому человеку?	18.01	
18.	Передача радости прикосновением	25.01	
19.	Грусть	01.02	
20.	Страх	08.02	
21.	Как преодолеть страх	15.02	
22.	Гнев	01.03	
23.	С какими чувствами дружит гнев?	15.03	
24.	Может ли гнев принести пользу?	22.03	
25.	Разозлились – одумались.	29.03	
26.	Гнев и его польза	05.04	

27.	Обида	19.04	
28.	Какая у меня обида?	26.04	
29.	Напрасная обида	17.05	
30.	Разные чувства	24.05	
31.	Ожившее чувство		
32.	Подведение итогов		
33.	Прощанье с 1-ым классом		

Календарное планирование

2 класс

№ урока	Тема урока	<i>Плановые сроки прохождения темы</i>	Фактически е сроки (и\или коррекция
Вспомним чувства (5 ч)			
1.	Мое лето.	03.09	
2.	Мы рады встрече.	10.09	

3.	Понимаем чувства другого.	17.09	
4.	Мы испытываем разные чувства.	24.09	
5.	Палитра чувств.	01.10	
Качества людей (14 ч)			
6.	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	15.10	
7.	Хорошие качества людей.	22.10	
8.	Самое важное хорошее качество.	29.10	
9.	Кто такой сердечный человек?	12.11	
10.	Кого называют «доброжелательным человеком»?	26.11	
11.	Трудно ли быть доброжелательным человеком?	03.12	
12.	Я желаю добра ребятам в классе.	10.12	
13.	Чистое сердце.	17.12	
14.	Какие качества нам нравятся друг в друге?	24.12	
15.	Какими качествами мы похожи?	14.01	
16.	Какими качествами мы различаемся?		
17.	Каждый человек уникален.	21.01	
18.	В каждом человеке есть темные качества.	28.01	
19.	В каждом человеке есть светлые качества.	04.02	
Какой Я – Какой Ты (16 ч)			
20.	Какой Я?	11.02	
21.	Какой ты?	25.02	
22.	Учимся решать конфликты.	04.03	
23.	Учимся договариваться.	1.03	
24.	Трудности второклассника в школе.	18.03	
25.	Трудности второклассника на улице.	25.03	
26.	Готовимся к настоящему испытанию.	01.04	

27.	Мы похожи – мы отличаемся.	15.04	
28.	Копилка трудностей.	22.04	
29.	Я умею преодолевать трудности.	29.04	
30.	Я умею помогать товарищам.	06.05	
31.	Школьные трудности.	13.05	
32.	Домашние трудности.	20.05	
33.	Как преодолеть трудности?	27.05	
34.	Я умею преодолевать трудности.		

Календарное планирование

3-4 класс.

№ урока	Тема урока	<i>Плановые сроки прохождения темы</i>	Фактически е сроки (и\или коррекция
Я – фантазер (9 ч)			
1.	Я – ученик	04.09	
2.	Я рад встрече.	11.09	
3.	Нужно ли уметь дружить?	18.09	
4.	Кого можно назвать фантазером?	25.09	
5.	Я умею фантазировать.	02.10	

6.	Мои сны.	16.10	
7.	Я умею сочинять.	23.10	
8.	Мои мечты.	30.10	
9.	Фантазии и ложь.	06.11	
Я и моя школа (7 ч)			
10.	Я и моя школа.	13.11	
11.	Что делает ученик?	27.11	
12.	Мешок хороших качеств.	04.12	
13.	Что такое лень?	11.12	
14.	Я и мой учитель.	18.12	
15.	Что я чувствую в школе.	25.12	
16.	Как справляться с «Немогучками»?	15.01	
Я и мои родители (6 ч)			
17.	Я и мои родители.	22.01	
18.	Я умею просить прощения.	29.01	
19.	Почему родители наказывают детей?	05.02	
20.	Занятия мамы.	12.02	
21.	Я сделал дело хорошо.	26.02	
22.	Портрет мамы.	05.03	
Я и мои друзья (12 ч)			
23.	Настоящий друг.	12.03	
24.	Умею ли я дружить?	19.03	
25.	Трудности в отношениях.	26.03	
26.	Ссора и драка.	02.04	
27.	Что такое сотрудничество.	16.04	
28.	Я умею понимать другого.	23.04	
29.	Я умею договариваться с людьми.	30.04	

30.	Мы умеем действовать сообща.	07.05	
31.	Что такое коллективная работа.	14.05	
32.	Кто есть кто?	21.05	
33.	Качества настоящего друга.	28.05	
34.	Что такое дружба?		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения учителей

от 25.08.2017 г. № 01

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ **Т.А. Демчук**

