

Приложение к
основной образовательной программе
начального общего образования
МБОУ СОШ №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Тропинка к успеху»
по формированию психологического здоровья
младших школьников общеобразовательных классов

Составители:
учителя начальных классов

Го Красноуральск 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	3
II.	Планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные)	7
III.	Содержание программы	10
IV.	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	12

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности для 4 классов «Тропинка к успеху» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требования к основной образовательной программе начального общего образования.

Программа по внеурочной деятельности «Тропинка к успеху» для детей общеобразовательных классов разработана в соответствии:

1. Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. N 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
2. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года №78-ОЗ "Об образовании в Свердловской области" изменениями и дополнениями;
3. Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993, с изменениями и дополнениями);
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 286, зарегистрированный Минюстом России 05 июля 2021 года № 64100 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 сентября 2022 года № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»

- с программой формирования психологического здоровья у младших школьников «Тропинка к своему Я» О.В.Хухлаева. М: «Генезис», 2010.

- с методическим пособием для школьных психологов, учителей начальных классов, воспитателей группы продлённого дня. О.В. Хухлаева М: «Генезис», 2009.

- с методическим пособием «Страна эмоций» методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребенка», «Страна эмоций» Т.В.Громова. Перспектива, 2008.

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 направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребенка 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. Все это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создают условия для полноценного развития личности ребенка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой.

Цель рабочей программы: 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.

Объем программы:

Количество часов в неделю - 1 час

Количество часов в год – 34 часа

Длительность занятий – 30 - 40 минут.

Адресат - обучающиеся общеобразовательных 4 классов начальной школы.

Вид занятий: **в кругу**, так как круг – это, прежде всего, возможность открытого общения. Он создаёт ощущение целостности, завершённости, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание.

Психолого-педагогические технологии

Используемые методы:

- Игротерапии: элементы тренинга, ролевые игры; элементы психогимнастики.
- Арт-терапии: рисуночная, музыкотерапия, сказкотерапия, творческое рассказывание.
- Прослушивание и обсуждение рассказов, музыкальных произведений.
- Групповые дискуссии.
- Релаксационный метод. Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание.
- Драматизация (разыгрывание различных ситуаций).

Используемые технологии, методики:

- моделирующая деятельность;
- поисковая деятельность;
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

Формы контроля

Диагностика входящая (сентябрь-октябрь) и итоговая (апрель). Диагностический инструментарий соответствует возрастным, индивидуальным и физическим критериям.

Основные критерии оценивания	Диагностический инструментарий	Адресат	Вид проведения
Изучение Я-концепции	Уровень развития качеств личности «Анкетирование» Н.Ю.Яшина	4 класс	Групповая
Изучение самооценки личности	«Какой Я? О.С. Богданова Дембо-Рубинштейн «Шкала самооценки»	4 класс 4 класс	Групповая
Изучение школьной мотивации	«Учебная мотивация» А.К. Маркова	4 класс	Групповая
Изучение школьной тревожности	Тест Ф. Филлипс для детей начальной школы	4 класс	Групповая

Социометрия. Определение статуса обучающегося в группе	Социально-психологический тест (модификация) Дж. Морено	4 класс	Групповая Групповая
Психологический климат в классе	Цветовой тест “Паровозик”	4 класс	Групповая

Дополнительные диагностические методики

Несуществующее животное – исследование актуального психического состояния, уровня агрессивности.

Методика Кинестетический рисунок семьи/ Рисунок семьи.

Методика Рисунок человека.

Карта-схема Л.Н. Лутошкин – исследование психологического климата в классе/группе.

Тест диагностики нравственной мотивации.

Диагностика уровня воспитанности Н.П.Капустин 1-4 классы

Методика «Неоконченные предложения» модификация А.Б. Орлова диагностика мотивации учения.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

(личностные, метапредметные, предметные) освоения учебного процесса

Планируется достижение следующих видов результатов:

- **Личностные** результаты, включают овладение обучающимися компетенциями, обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся на разных этапах воспитания:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к прошлому и настоящему Отечества; осознание своей этнической принадлежности; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения и мотивации к учению: интереса к познанию, формирование любознательности; готовности и способности обучающихся к саморазвитию (целенаправленной познавательной деятельности, умению планировать желаемый результат, осуществлять самоконтроль в процессе познания, сопоставлять полученный результат с запланированным);

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в общении: желание взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, понимать своих партнеров по общению, нацеленность на результативность общения; умениями строить межличностные взаимодействия на основе эмпатии;

- осознание значения семьи в жизни человека, ценности семейной жизни, уважительного и заботливого отношения к членам своей семьи;

- **Метапредметные** результаты, включают освоенные обучающимися базовые учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), способность их использования в процессе учебной и межличностной деятельности:

2 класс

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- с помощью педагога-психолога учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей;
- учиться исследовать свои качества и свои особенности;
- учиться рассуждать.

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах; работать в паре, группе;
- выполнять различные роли;
- слушать и понимать речь других ребят;
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

3 класс

Регулятивные УУД:

- учиться различать свои чувства в отношении учителя и одноклассников;
- учиться прогнозировать последствия своих поступков;
- определять и формулировать цель в совместной работе.

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото, телепередача, фильм);
- делать выводы в результате совместной работы в группе;
- 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 мышления.

4 класс

Регулятивные УУД:

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением;
- определять и формулировать цель в совместной работе;
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- осознавать свою долю ответственности за все, что с ним происходит;
- позитивно строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми;
- планировать цели и пути саморазвития;
- с помощью взрослого соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- наблюдать, сравнивать по признакам;

- 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;
- адекватно воспринимать оценку взрослого.

Коммуникативные УУД:

- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учиться контролировать свою речь и поступки;
- учиться правильному отношению к другому мнению;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении;
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться корректно, точно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Ключевым критерием формирования психологического здоровья обучающихся является их успешная адаптация к социуму и мотивация к саморазвитию.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основной формой работы является психологический тренинг – круг, групповая формы работы, которая включает три основных компонента:

Аксиологический - содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребенком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный - предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный - обеспечивает появление у ребенка потребности в саморазвитии, побуждает к последующей самореализации.

Занятия проходят по определенной схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развертывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы.

Содержание программы для каждого класса отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

Четвёртый класс

Раздел 1. Умение владеть собой (11 часов)

Я – четвероклассник. Как я изменился?

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 (7 часов)

Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нем 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?

Мое поведение в трудных ситуациях

Раздел 3. Культура общения (6 часов)

Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые выработывались 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?

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

4 класс (34 часа)

№	Тема занятия	Количество часов	Примечания/ корректировка
	<i>Раздел 1. Умение владеть собой</i>	<i>11 часов</i>	
1	Игры на установление контакта	1	
2-5	Диагностика.	4	
6	Я – четвероклассник	1	
7	Мои цели	1	
8	Хозяин моего Я	1	
9	Не хочу быть плохим	1	
10-11	Учусь правильно отдыхать	2	
	<i>Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений</i>	<i>7 часов</i>	
12	Мой любимый герой (пример для подражания)	1	
13	Добро и зло. Совесть	1	
14-15	Хорошие и дурные привычки	2	
16-18	Конфликт. Мое поведение в трудных ситуациях	3	
	<i>Раздел 3. Культура общения</i>	<i>6 часов</i>	
19	Учимся вежливо говорить	1	
20-21	Мальчик и девочка	2	
22	Я вам пишу	1	
23	Мой день рождения	1	
24	Мы смеемся	1	
	<i>Раздел 4. Что такое сотрудничество?</i>	<i>10 часов</i>	
25	Что такое сотрудничество?	1	
26-29	Диагностика	4	
30	Я учусь понимать другого человека	1	
31	Я учусь договариваться с людьми	1	
32	Мы учимся действовать сообща	1	

33	Что такое коллективная работа?	1	
34	Итоговое занятие	1	
	Итого	34 часа	

