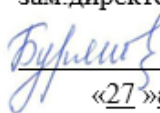
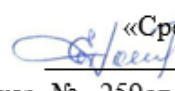


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 2»



Согласовано
зам.директора по ВР
 А.В. Бурякова
«27» августа 2021г.

Принято на
педагогическом совете
протокол № 1
от «27» августа 2021г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Средняя школа № 2»
 Е.В. Новикова
Приказ № 259 от 27 августа 2021г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Тропинка к своему Я»

2б класс

на 2021-2022

учебный год

ФИО разработчика: Кулакова И.М.

должность: учитель Начальных
классов, педагог-психолог

категория: первая

Кольчугино
2021

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
- Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания.
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 N 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Адаптированной основной образовательной программой МБОУ «Средняя школа №2» составленной на основе Примерной основной образовательной программы начального общего образования одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол 08.04.2015г. № 1/15; в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015);
- Положения «Об организации внеурочной деятельности учащихся в классах, работающих в условиях ФГОС в МБОУ «Средняя школа №2»», утвержденного приказом по МБОУ «Средняя школа №2» от 27 августа 2021 года № 255;
- Положения «О разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов в ФГОС НОО, ООО, СОО»», утвержденного приказом по МБОУ «Средняя школа №2» от 27 августа 2021 года № 255;
- Учебного плана МБОУ «Средняя школа №2» на 2021-2022уч.год.

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва, 2001. Предназначена для учащихся начальной школы и учащихся имеющих статус ОВЗ для коррекции эмоционально-волевой и личностной сфер.

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.

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 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 поддержать 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 извне 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 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.

Описание места предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом начального общего образования МБОУ «Средняя школа №2» курс психологических занятий «Тропинки к своему Я» является курсом внеурочной деятельности, общий объем учебного времени в 1 классе составляет 35 часа по 1 часу в неделю.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

2 класс

Регулятивные УУД:

- учиться реагировать 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.

Познавательные УУД:

- 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.

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 разрешения конфликтов.

Содержание программы.

2 класс

Во втором классе происходит активное освоение учебной деятельности. Ребенок, побуждаемый взрослыми, начинает оценивать причины своих достижений и неудач, то есть развивает познавательную рефлексия. По-прежнему сохраняется острое желание быть успешным в учебе, «быть хорошим, любимым», у некоторых детей появляется тенденция к снижению самооценки. Она может закрепляться, если ребенок считает, что родителей сильно огорчают его неуспехи. Поэтому особое значение приобретает тема «Качества», в процессе освоения которой учащиеся получают возможность исследовать себя, узнают, что все люди имеют те или иные недостатки. В течение второго учебного года дети должны получить довольно полное представление о своих индивидуальных способностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках.

Основное внимание второклассников начинает постепенно смещаться с учебной деятельности на отношения, которые в ней проявляются: с педагогами, родителями, сверстниками. Поэтому на занятиях большое внимание уделяется именно формированию взаимоотношений, основанных на любви, сердечности и возможности не только принимать что-либо от людей, но и отдавать им. По сути, это первые шаги на пути взросления, который характеризуется наличием гармонии в стремлении принимать и отдавать.

Раздел 1. Вспомним чувства (5 часов).

Я – второклассник. Что интересно второкласснику? Что случится, если на свете не будет ни одной школы?

Актуализация знаний об эмоциональной сфере человека.

Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (15 часов).

Что такое качества людей и какие они бывают? Какие качества окружающим нравятся, а какие – нет? Способность поставить себя на место другого помогает лучше понять друг друга. В каждом человеке есть «тёмные» и «светлые» качества. Самое важное качество.

Кто такой сердечный человек. Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком?

Люди отличаются друг от друга своими качествами. У каждого человека есть много разных положительных качеств. Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя? Как распознать положительные качества у других людей?

Когда стараешься лучше понять другого человека, возникает чувство симпатии, сопереживания. А это важно при общении с окружающими.

Какие качества нужны для дружбы?

Раздел 3. Какой Я – какой Ты (14 часов)

Мои качества. Как мы видим друг друга?

Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?

Какие я знаю способы борьбы с трудностями: обратиться за помощью, вспомнить свой прошлый опыт, договориться, изменить своё отношение к проблеме, понять, что трудности встречаются в жизни всех первоклассников. Главное - помнить, что я живу среди людей, и каждый мой поступок и желание отражается на людях, где бы я ни находился: в школе, дома, на улице.

Подведение итогов (4 часа).

Календарно-тематическое планирование

2 класс

Дата	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности	
				Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
1 раздел «Вспомним чувства».			5		
	1.	Мы рады встрече. Я – второклассник.	1		Практикум по актуализации знаний об эмоциональной сфере человека.
	2.	Понимаем чувства другого.	1		
	3-4.	Разные чувства.	2		
	5.	Диагностическое занятие.	1		Выявление самооценки. Изучение уровня школьной мотивации.
2 раздел «Чем люди отличаются друг от друга».			15		
	6.	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	1	Знакомство с понятием «качества людей». Беседа о различных человеческих качествах.	Практикум по исследованию качеств, изучению своих особенностей.
	7.	Хорошие качества людей.	1		
	8.	Самое важное хорошее качество.	1		
	9.	Кто такой сердечный человек.	1		
	10.	Кто такой доброжелательный человек.	1		
	11.	Трудно ли быть доброжелательным человеком.	1		
	12.	Я желаю добра.	1		
	13.	Очищаем свое сердце.	1		
	14.	Какие качества нам нравятся друг в друге.	1		
	15.	Диагностическое занятие.	1		
	16-17.	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.	2		Практикум по исследованию качеств, изучению своих особенностей.
	18-19.	В каждом человеке есть светлые и темные качества.	2		
	20.	Диагностическое занятие.	1		Диагностика межличностных отношений
3 раздел. «Какой Я – какой Ты?»			10		

	21-22.	Какой я?	2		Практикум по осознанию разнообразных качеств учащихся. Отработка навыков находить положительные качества в окружающих людях.
	23-24.	Какой ты?	2		
	25-26.	Копилка трудностей.	1	Беседа о различных трудностях в школе и дома.	Практикум по выработке путей преодоления трудностей.
	27-28.	Школьные трудности.	2		
	29-30.	Домашние трудности.	2		
Подведение итогов.			4		
	31.	Диагностическое занятие.	1		Выявление самооценки. Изучение уровня школьной мотивации.
	32.	Диагностическое занятие.	1		Диагностика эмоционально-волевой сферы.
	33.	Диагностическое занятие.	1		Диагностика межличностных отношений
	34.	Итоговое занятие.	1		Игра-путешествие «В мире людей»
	35.	Итоговое занятие.	1		Игра-путешествие «В мире людей»

Учебно - методическое обеспечение программы

Ведение курса психологических занятий обеспечивается следующими пособиями:

1. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я»: Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. – М: Генезис, 2011.
2. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4)». 4-е изд. – М.: Генезис, 2011.

Список дополнительной литературы:

1. Арцишевская И.Л. Психологический тренинг для будущих первоклассников: Конспекты занятий. – М.: ООО «Национальный книжный центр», 2013.
2. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. – М.: «Ось-89», 2002.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89, 2005.
- Захарова Г.И. теория и методика психологического тренинга: Учебное пособие. / Челябинск: ЮУрГУ, 2008.
4. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1996.

5. Овчарова Р.В. «Практическая психология в начальной школе» - М.: «Сфера», 2001.
6. Панфилова М.А. Игротерапия общения. Тесты и коррекционные игры: практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. – М.: Издательство ГНОМ, 2012.
7. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками /под общей ред. Битяновой М.Р. – СПб.: Питер, 2006.
8. Практикум по возрастной психологии: Учебное пособие / Рыбалко Е.Ф., Голвей Л.А. – М.: Феникс, 1990.
9. Психогимнастические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы. / автор-составитель М.А.Павлова. – Волгоград: Учитель, 2013.
10. Светланова И.А. Психологические игры для детей. – Ростов н/Д: Феникс, 2014.
11. Шапарь В.Б., Шапарь О.В. Практическая психология. Проективные методики. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.