

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 4 к основной образовательной программе
основного общего образования МБОУ «СОШ №10», утвержденной
приказом МБОУ «СОШ №10» от 31 марта 2015 года № 156**

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Я и все-все-все»**

*Направление: социальное
Возраст учащихся: 6,5 – 10 лет*

Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я и все – все - все» для 1-4 класса разработана в соответствии с образовательной программой НОО МБОУ «СОШ №10» на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (1-4). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2016г.

Рабочая программа для 1-4 класса разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273);

- Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования (от 6 октября 2009 г. № 373, с изменениями от 26.11.2010 г. № 1241, 22.09.2011 г. № 2357, 18.12.2012 г. № 1060, 29.12.2014 г. № 1643, 31.12.2015 г. № 1576) (далее - ФГОС НОО), основного общего образования (утв. приказом МОиН РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897, с изменениями от 29.12.2014 г. N 1644, 31.12.2015 г. № 1577) (далее - ФГОС ОО) и среднего (полного) общего образования (утв. приказом МОиН РФ от 17 мая 2012 г. № 413, с изменениями от 29.12.2014 г. № 1645, 31.12.2015 г. № 1578) (далее - ФГОС СОО);

- Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Письмом Минобрнауки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;

- Планом внеурочной деятельности муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №10»;

- Календарным учебным графиком.

- Примерной программой по психологии.

Рабочая программа - индивидуальный инструмент педагога, в котором он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенного класса содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям стандарта. Учитель может внести коррективы во все структурные элементы программы с учетом особенностей своего образовательного учреждения и особенностей обучающихся конкретного класса.

Программа «Я и все-все-все» имеет социальное направление.

Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов.

Актуальность данной программой психологических занятий в начальной школе заключается в том, что она направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. Она **способствует** развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. В этом и заключается **востребованность** программы «Я и все-все-все». Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и

создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника;
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- способность справляться со страхами, обидами, гневом;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

Цель психологических занятий: способствовать формированию и сохранению 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.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента: аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.

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

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

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

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

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

Формы организации учебного процесса:

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия и занятия со всем классом. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

Сроки реализации программы «Я и все-все-все»: 4 года (1-4 класс).

Программа рассчитана на 32 учебных часа, из расчёта 0,2 час в неделю или по 8 часов в каждом классе в год.

Раздел 2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Я и все-все-все»

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

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- учиться исследовать свои качества и свои особенности

- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью учителя

Коммуникативные УУД:

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

Средства формирования УУД: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- расширение сферы потребностей личности обучающихся,
- децентрация личности обучающихся,
- наличие адекватной дифференцированной самооценки,
- умение согласовать усилия по достижению цели с партнерами.

Формы контроля

В силу специфики предмета полагается целесообразным применять диагностические методики. Все применяемые в курсе психодиагностические методы по целевому назначению можно разделить на две группы: диагностика внутри предмета (как дидактический прием) и диагностика развития личности. Диагностика внутри предмета включается в структуру урока и позволяет быстро проиллюстрировать теоретический материал. От конкретной методики можно оттолкнуться во введении к теме, использовать ее как прием в проблемном обучении, а также показать, каким образом психологическое знание реально работает на практике. Для диагностики внутри предмета наиболее подходят популярные методики, которые достаточно просты в использовании и обработке: опросники, методики незаконченных предложений, анкеты, некоторые рисуночные методики.

Диагностическое исследование личностных и коммуникативных УУД проходит в конце учебного года. Можно использовать следующие методики: «Дерево», Лесенка самооценки, «Что такое хорошо и что такое плохо», «Рукавички», «Сапожок», «Ковер» и др.

Средства формирования УУД: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: 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.

Раздел 3. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Дата (число, месяц, год)	Содержание (тема занятия)	Количество часов	Примечание
		<u>Я- школьник</u>		
1		«Зачем мне нужно ходить в школу»	4	Создать условия для сближения детей друг с другом, сплочения группы, развивать
2		Я в школе. Мой класс	4	Развивать умение понимать себя и других, продолжать учить анализировать особенности своей личности
3		Мои друзья в классе	4	Развивать интерес к другим людям
4		Мои успехи в школе. Моя «учебная сила».	4	Развивать умение понимать себя и других, продолжать учить анализировать особенности своей личности.
		Мои чувства		
5		Знакомство с эмоциями. Радость. Грусть	4	Учить выражать свое эмоциональное состояние радости и печали и понимать его у других. Познакомить детей с понятием эмоции и способами их выражения.
6		Страх. Как справиться со страхом.	4	Учить выражать свое эмоциональное состояние страха и удивления
7		Знакомство с эмоциями. Гнев. С какими чувствами он дружит?	4	Учить выражать свое эмоциональное состояние гнева и понимать его у других. Познакомить детей с понятием эмоции и способами их безопасного выражения.

8		Может ли гнев принести пользу	4	Учить различать эмоциональные ощущения. Способствовать пониманию опасного и безопасного способа выражения эмоций
---	--	-------------------------------	---	--

2 класс

№ п/п	Дата (число, месяц, год)	Содержание (тема занятия)	Количество часов	Примечание
		<i>Я фантазер</i>		
1		Я второклассник. Что интересно второкласснику?	4	Создать условия для сближения детей друг с другом, сплочения группы, развивать интерес к самопознанию
2		Школа моей мечты - какая она? Что такое фантазия и зачем она нужна человеку?	4	Развивать умение понимать себя и других, продолжать учить анализировать особенности своей личности.
3		Ложь. Как отличить ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредят никому.	4	Развивать умение понимать себя и других, продолжать учить анализировать особенности своей личности.
4		Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы – коллектив!	4	Развивать умение понимать себя и других, продолжать учить анализировать особенности своей личности.
5		Что такое лень и откуда она берётся?	4	Учить анализировать свое поведение и особенности личности
6		Какие у меня есть «Немогучки»? Как можно победить лень и справиться с «Немогучками?»	4	Учить анализировать свое поведение и особенности личности

7		Каким должен быть настоящий друг. Умею ли я дружить и можно ли этому научиться?	4	Учить детей понимать позиции других сторон конфликта. Развивать способность к децентрации. Развивать у детей навыки позитивного социального поведения, показать важность способности ладить с другими.
8		Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры?	5	Учить детей правилам позитивного социального поведения во время общения для избегания конфликта. Показать важность способности ладить с другими.

3 класс

№ п/п	Дата (число, месяц, год)	Содержание (тема занятия)	Количество часов	Примечание
		Умение владеть собой		
1.		Умение владеть собой. Что это значит?..	4	Создать условия для сближения детей друг с другом. Учить анализировать собственную внешность и особенности личности, учить видеть изменения и во внешности, и в личности.
2.		Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным	4	Совершенствовать навыки самоанализа. Учить анализировать собственное поведение. Учить приемлемым способам избавления от вредных привычек.
		Оценка человеческих поступков и отношений		
3.		Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как	4	Учить детей осознавать свои способности и возможность саморазвития. Формировать у детей

		избавиться от плохих привычек, которые мне мешают?		желание развивать свои способности.
4.		Конфликт. Как он возникает?	4	Учить детей понимать позиции других сторон конфликта. Развивать способность к децентрации. Развивать у детей навыки позитивного социального поведения, показать важность способности ладить с другими.
5.		Моё поведение в трудных ситуациях	4	Учить детей правилам позитивного социального поведения во время общения для избегания конфликта. Показать важность способности ладить с другими.
		Что такое сотрудничество?		
6		Сотрудничество	4	Продолжать знакомить с моральными правилами поведения: общение с уважением личности другого человека (как сделать замечание, комплимент, отношение людей к лестии). Формировать понимание значимости другого человека и его интересов.
7		Что значит понимать другого и как можно этому научиться?	4	Формировать понимание значимости другого человека и его интересов.
8		Как научиться договариваться с людьми? Что такое коллективная работа?	5	Формировать понимание значимости другого человека и его интересов.

№ п/п	Дата (число, месяц, год)	Содержание (тема занятия)	Количество часов	Примечание
		Мои силы, мои возможности		
1		Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле?	4	Учить выделять черты характера у себя и других, видеть свои сильные и слабые стороны. Совершенствовать навыки самоанализа.
2		Что нужно для успеха?	4	Помочь детям в осознании своих возможностей и способностей; развивать желание преодолевать неумение и развивать стремление самосовершенствоваться.
3		Мой выбор, мой путь.	4	Помочь детям в осознании своих возможностей и способностей
4		Мой внутренний мир	4	Учить понимать эмоциональное состояние сверстника. Развивать умение слушать собеседника.
		Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно?		
5.		Кто такой свободный человек?	4	Продолжать знакомить с моральными правилами поведения: право человека на собственное мнение, интересы, отношение к способам психологического давления. Формировать понимание значимости другого человека и его интересов.
6.		Права и обязанности школьника	4	Формировать понимание значимости проявления чувства стыда, способствовать

				совершению действия по совести в ситуации морального выбора.
7.		Конфликты	4	Способствовать развитию интереса детей к размышлениям об общечеловеческих ценностях. Совершенствовать навыки самоанализа.
8.		Как можно разрешать конфликты мирным путём?	4	Формировать умение проявлять моральные качества: внимание к мнению и интересам другого человека, умения уступить, отстаивать свои интересы в ходе сотрудничества.

Раздел 4.Содержание курса внеурочной деятельности «Я и все-все-все»

Первый класс

Раздел 1.Я школьник

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. Грусть. Страх. Страх. Как справиться со страхом. Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу.

Второй класс

Раздел 1. Я – фантазёр

Я – второклассник. Что интересно второкласснику? Школа моей мечты - какая она? Что такое фантазия и зачем она нужна человеку? Ложь.

Как отличить ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредят никому.

Раздел 2. Я и моя школа

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 Я и мои друзья

Каким должен быть настоящий друг. Умею ли я дружить и можно ли этому научиться? Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры?

Третий класс

Раздел 1.Умение владеть собой

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.

Раздел 2. Оценка человеческих поступков и отношений

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 Что такое сотрудничество?

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?

Четвёртый класс

Раздел 1. Мои силы, мои возможности

Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие». Мой выбор, мой путь. Мой внутренний мир. Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим.

Раздел 2. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно?

Кто такой свободный человек? Можно ли поступать всегда так, как хочется? Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице». Что такое «право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено моё «право на уважение»? В реальности количество прав и обязанностей человека примерно одинаковое. Главные права и обязанности ученика. «Билль о правах ученика и учителя в школе». Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты мирным путём?

Раздел 5. Организационно – педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарноэпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН для организации учебного процесса.

Форма проведения занятий: аудиторная.

Занятия проводятся в групповой форме или со всем классом.

Форма обучения: очная.

Комплексно-целевой подход к образовательному процессу, предполагает:

- дифференцированный подбор основных средств обучения и воспитания;
- демократический стиль общения и творческое сотрудничество педагога и ребёнка.

Литература для учителя:

- 1.«Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе» под редакцией А.Г. Асмолова, М., «Просвещение», 2016. Ключева Н.В., Касаткина
- 2.Семенака С.И. «Учимся сочувствовать, сопереживать», М., 2016,

Литература для учащихся:

<https://interneturok.ru>

Оборудование:

Стол ученические, стулья ученические. Стол преподавателя, стул мягкий, проектор, экран, компьютер, доска, доска интерактивная, документ-камера