

Программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для обучающихся на уровне начального общего образования

1 класс

Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Программа курса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, а также основной образовательной программой начального общего образования и на основе программы «Тропинка к своему Я» в 1 классе (уроки психологии в начальной школе), автор – Хухлаева О.В

Программа учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника. Программа «Тропинка к своему Я» направлена на благополучную адаптацию детей к школе. Программа является авторско-составительской.

Общая характеристика учебного курса

Актуальность изучения программы «Тропинка к своему Я» возрастает, в связи с тем, что одной из важнейших задач психологической помощи учащимся 1 класса в период адаптации к школе является помощь в приспособлении ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режимным моментам, то есть предупреждение и преодоление школьной дезадаптации.

Адаптация - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. В самом распространенном своем значении школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности и т.д.

Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Не у всех детей процесс адаптации происходит безболезненно. Для содействия обучающимся в социально-психологической адаптации к школьному обучению и формированию УУД разработана программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я».

Цели изучения учебного курса

Цель: содействие благоприятному течению социально-психологической адаптации первоклассников к школьному обучению.

Задачи:

1. Формирование положительного отношения к школе, стимулирование познавательной активности школьников;
2. Знакомство школьников с нормами школьной жизни, содействие принятию требований учителя и ритма учебной деятельности, овладению правилами поведения на уроке и перемене, формирование личностных УУД;
3. Развитие эмоционально-волевой сферы, содействие формированию произвольности и саморегуляции поведения, снятие страхов и эмоционального напряжения, формированиерегулятивных УУД.

4. Развитие познавательных психических процессов, формирование познавательных УУД;
5. Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих отношений с педагогами, формирование коммуникативных УУД.
6. Создание условий для развития групповой сплоченности классного коллектива, принятия ребенком себя как представителя новой социальной общности.
7. Профилактика школьной дезадаптации.

Формы проведения занятия

Ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Основное содержание групповой работы составляют игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-терапии, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность. Ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия.

Место учебного курса в учебном плане

Учебный план основного общего образования предусматривает изучение курса внеурочной деятельности на уровне начального общего образования в объеме 33 часов в 1 классе.

Формы учета рабочей программы воспитания в рабочей программе

Рабочая программа воспитания МАОУ «Приданниковская СОШ» реализуется через использование воспитательного потенциала курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я». Эта работа осуществляется в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на занятиях курса «Тропинка к своему Я» общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях предметов, явлений, событий через: обращение внимания на ярких деятелей культуры, науки, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
- использование воспитательных возможностей содержания курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;
- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам и т. д.;
- включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- применение на занятиях интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;

- выбор и использование на занятиях методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в занятия различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на занятиях эмоционально-комфортной среды.

Формы проведения занятий

Программа представляет собой систематический курс с занятиями в группе 1 раз в неделю. Программа предназначена для проведения в течение учебного года. Общий объем программы составляет 33 занятия (33 ч). Длительность одного занятия для учащихся 40-45 минут. Занятия проводятся в кабинете первого класса.

Программа предназначена для проведения в 1-х классах, т.е. целевой аудиторией проведения данной программы являются учащиеся 1х классов в возрасте 6-7 лет. Программа учитывает возрастные особенности данной группы учащихся.

Программа предполагает проведение занятий в аудиторной форме, однако на каждом занятии предполагается проведение упражнений в различной форме (в том числе подвижной, интерактивной и т.д.)

Ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Основными формами проведения занятий выступают:

- беседы,
- тренинговые занятия,
- применение в работе упражнений с элементами арт-терапии,
- сюжетно-ролевые и развивающие игры,
- психотехнические игры,
- упражнения с игровыми элементами,
- релаксационные методы,
- продуктивно-творческая деятельность,
- психогимнастика.

Содержание курса

Общая характеристика психологического курса «Тропинка к своему Я» включает себя четыре раздела (всего 33 часа):

Раздел 1. Введение. Знакомство школьников с нормами и правилами школьной жизни (12 ч). Формирование групповой сплоченности, навыков поведения в школе, умение ориентироваться в пространстве, создание в классе доброжелательной атмосферы.

Виды деятельности учащихся: работать в паре и группе: анализировать, обсуждать свои поступки, делать свои выводы, осуществлять самопроверку; оценивать свои поступки и рассказывать о них; доверительно и открыто говорить о себе и своих чувствах; планировать совместно с учителем свои действия в учебной и жизненной ситуации; слушать и понимать речь других людей; соблюдать правила игры и дисциплины, осознавать необходимость школьного обучения, положительно относиться к школе; учиться осознавать свои трудности и стремиться их преодолевать.

Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы (13 ч.)

Удовлетворенность ребенка процессом обучения. Формирование позитивного отношения к школе, снятие школьной тревожности. Понимания учащимися своих чувств и чувств других людей, осознание относительности оценки чувств.

Виды деятельности учащихся: работать в паре и группе, учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению; включаться в творческую деятельность под руководством учителя; ориентироваться на понимание чувств других людей; овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми; уметь распознавать и описывать свои чувства под руководством учителя; уметь договариваться; соблюдать правила игры и дисциплины, положительно относиться к школе и к обучению.

Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков (6 ч.)

Установление контакта с обучающимися, с учителем; удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем, формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества.

Виды деятельности учащихся: работать в паре и группе, соблюдать правила игры и дисциплины, уметь договариваться, положительно относиться к школе и к обучению, слушать и понимать речь других людей; овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми; проявлять сопереживание к другим людям, учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя; учиться наблюдать, договариваться и уважать разные мнения.

Раздел 4. Заключительная часть (2 ч.). Подведение итогов.

Виды деятельности учащихся: работать в паре и группе, использовать в речи слова вежливости; участвовать в диалоге: высказывать свои суждения по теме; использовать доброжелательный тон в общении; оценивать адекватно ситуацию и предотвращать конфликты; овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми; проявлять сопереживание к другим людям, - положительно относиться к школе.

Структура каждого занятия включает в себя: вступление, ритуал приветствия, разминка, основная часть, заключительная часть, ритуал прощания.

1. *Ритуал приветствия* выполняет функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания*. Эти процедуры спланивают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

Разминка включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

2. *Обсуждение предыдущего занятия* проводится после (иногда вместо) разминки и способствует закреплению пройденного материала.

3. *Основная часть занятия* включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач занятия. Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар детей.

4. *Обсуждение итогов занятия*, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания

Планируемые результаты

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

- Повышение адаптивных возможностей и уровня психологической комфортности первоклассников.

- Формирование первоначальных представлений о способах межличностного взаимодействия на уроках,
- Формирование представления о групповых, парных, индивидуальных и коллективных формах работы, об учебном сотрудничестве;
- Формирование первоначальных представлений о способах самооценки и внешней оценки.
- Формирование представления о правилах поведения в школе.
- Снижение уровня школьной тревожности.
- Повышение уровня учебной мотивации и познавательной активности обучающихся.
- Повышение групповой сплоченности;
- Формирование позитивной динамики эмоционального развития ребенка, характеризующейся возрастанием степени осознания чувств; гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка); повышение уверенности в себе и своих возможностях; формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам.

В ходе программы нормы совместных действий и общения, на которых в дальнейшем строится учебное сообщество класса, осуществляется на основе договора учителя с детьми.

Этот курс не совмещен с учебными предметами. Знакомство ребенка с новым школьным миром организовывается на дошкольном материале: игре, рисовании, конструировании, элементарном экспериментировании. В этот период задается определенный стиль всей дальнейшей работы учителя с детьми, дети приучаются к новому режиму дня, к новым правилам для учащихся. По форме, по манере общения курс «Тропинка к своему Я» строится как обучение навыкам учебного сотрудничества.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

При реализации данной программы для успешной адаптации учащихся 1 класса к школе, у детей приобретаются соответствующие навыки, умения, ценности, овладение универсально учебными действиями, что дает учащимся возможность самостоятельно и успешно усвоить новые знания, умения и компетентность, включая организацию усвоения, то есть умения учиться. На основании этого, учащиеся достигают воспитательных результатов и эффектов и получают возможность для формирования:

- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.
- морального сознания, 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;

Личностные универсально учебные действия:

- адекватное отношение к своим успехам и неудачам.
- принятие норм и правил поведения школьной жизни;
- проявления учебно-познавательного интереса к занятиям;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- воспроизводить за учителем цель занятия;
- способность принимать и сохранять цель, поставленную педагогом;
- различать способ и результат действия; Познавательные универсальные учебные действия:
- строить сообщения в устной;

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- развивать познавательную инициативу.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- потребность детей в общении со взрослыми и сверстниками (охотно вступать в диалог, игру, интересоваться мнением других)
- владение определенными вербальными и невербальными средствами общения;
- приемлемое отношение к процессу сотрудничества;
- ориентация партнера по общению;
- действовать по установленным правилам;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя и товарищей.

Тематическое планирование

№п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Электронные (цифровые) ресурсы
Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни. 12 часов			
1	Мы знакомимся.	1	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q
2	Наши имена.	1	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q
3	Мы общаемся.	1	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q
4	Мы вместе.	1	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q
5	Школьные правила.	1	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q
6	Зачем нужно ходить в школу.	1	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q
7-8	Наши трудности.	2	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q
9	Мы умеем слушать.	1	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q
10	Мы умеем учиться у ошибки.	1	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q
11	Подсказки и списывание.	1	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q
12	Что такое хорошо?	1	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q
Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы. 13 часов			
13-14	Наши эмоции.	2	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q
15	Наше настроение.	1	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q
16	Радость – одна на всех.	1	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q
17	Дерево эмоций.	1	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q
18-19	Наши страхи.	2	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q
20	Гнев. С какими чувствами он дружит.	1	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q
21	Грусть и печаль.	1	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q
22	Обида.	1	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q
23	Застенчивость и Уверенность.	1	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q
24-25	Мы умеем управлять собой.	2	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q
Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков. 6 часов			
26-27	Что такое общение?	2	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q
28	Мы понимаем друг друга.	1	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q
29	Мы умеем быть доброжелательными.	1	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q
30-	Ссоры и примирения.	2	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q

31			
Раздел 4. Заключительная часть. 2 часа			
32	Дерево дружбы.	1	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q
33	Что мы знаем про свою школу.	1	https://disk.yandex.ru/i/fP6UmBs1Co50-Q
	Итого:	33	

Поурочное планирование
1 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни 12 часов		
1	Мы знакомимся.	1
2	Наши имена.	1
3	Мы общаемся.	1
4	Мы вместе.	1
5	Школьные правила.	1
6	Зачем нужно ходить в школу.	1
7	Наши трудности.	1
8	Учимся преодолевать трудности.	1
9	Мы умеем слушать.	1
10	Мы умеем учиться у ошибки.	1
11	Подсказки и списывание.	1
12	Что такое хорошо?	1
Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы 13 часов		
13	Наши эмоции.	1
14	Путешествие в мир эмоций. Тренинговое занятие	1
15	Наше настроение.	1
16	Радость – одна на всех.	1
17	Дерево эмоций.	1
18	Наши страхи.	1
19	Страх и как его преодолеть.	1
20	Гнев. С какими чувствами он дружит.	1
21	Грусть и печаль.	1
22	Обида.	1
23	Застенчивость и Уверенность.	1
24	Мы умеем управлять собой.	1
25	Мы умеем преодолевать трудности.	1
Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков 6 часов		
26	Что такое общение?	1
27	Учимся общаться	1
28	Мы понимаем друг друга.	1
29	Мы умеем быть доброжелательными.	1
30	Ссоры и примирения.	1
31	Мы поссоримся и помиримся. Тренинговое занятие	1
Раздел 4. Заключительная часть. 2 часа		
32	Дерево дружбы.	1

33	Что мы знаем про свою школу.	1
	Всего:	33