

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 2 имени А. С. Пушкина»
(МБОУ КГО «СОШ №2 им. А. С. Пушкина»)

Согласовано
на заседании МСШ
протокол №1
от 27 августа 2020 г.
Руководитель МСШ

Потахина Г. Р.

Принято
педагогическим советом
протокол №1
от 28 августа 2020 г.
Директор школы

Герасимчук Н. Н.

Утверждено
приказ по школе №109
от 31 августа 2020 г.

Директор школы

Герасимчук Н. Н.



Рабочая общеразвивающая программа
внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
социальной направленности
для учащихся 4-х классов

Срок реализации 1 год
Возраст детей 10 лет

Составитель программы:
Воробьева Инна Владимировна,
педагог- психолог.

г. Костомукша
2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая общеразвивающая программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» социальной направленности (далее, Программа) для обучающихся 4-х классов составлена на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему «Я: уроки психологии в начальной школе (1-4)», М., «Генезис», 2017 год. Рабочая программа является составной частью основной образовательной программы начального общего образования образовательного учреждения, разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования. Программа направлена на формирование общего интеллектуального развития, социального, личностного развития, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся. В основе реализации образовательной программы лежит системно – деятельностный и личностный подход.

Начальная школа — особый этап в жизни ребёнка, связанный:

- с изменением при поступлении в школу ведущей деятельности ребёнка — с переходом к учебной деятельности при сохранении значимости игровой, имеющей общественный характер и являющейся социальной по содержанию;
- с освоением новой социальной позиции, расширением сферы взаимодействия ребёнка с окружающим миром, развитием потребностей в общении, познании, социальном признании и самовыражении;
- с принятием и освоением ребёнком новой социальной роли ученика, выражающейся в формировании внутренней позиции школьника, определяющей новый образ школьной жизни и перспективы личностного и познавательного развития;
- с формированием у школьника основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; планировать свою деятельность, осуществлять её контроль и оценку; взаимодействовать с учителем и сверстниками в учебном процессе;
- с изменением при этом самооценки ребёнка, которая приобретает черты адекватности и рефлексивности;
- с моральным развитием, которое существенным образом связано с характером сотрудничества со взрослыми и сверстниками, общением и межличностными отношениями дружбы, становлением основ гражданской идентичности и мировоззрения.

Учитываются также характерные для младшего школьного возраста (от 6,5 до 11 лет):

- центральные психологические новообразования, формируемые на данной ступени образования: словесно-логическое мышление, произвольная смысловая память, произвольное внимание, письменная речь, анализ, рефлексия содержания, оснований и способов действий, планирование и умение действовать во внутреннем плане, знаково-символическое мышление, осуществляемое как моделирование существенных связей и отношений объектов;
- развитие целенаправленной и мотивированной активности обучающегося, направленной на овладение учебной деятельностью, основой которой выступает формирование устойчивой системы учебно-познавательных и социальных мотивов и личностного смысла учения.

В четвертом классе обучающийся внутренне готовится к переходу в среднюю школу, к более самостоятельной жизни, к новому этапу взросления. Некоторые дети уже в этот

период по своим психическим и физиологическим характеристикам приближаются к стадии препубертата (отрочества, предпуберткового возраста). Их поведение заметно меняется: дети требуют подчеркнутого уважения к себе со стороны взрослых, настаивают на своих правах, нередко игнорируя обязанности. У четвероклассников появляется глубокий интерес к своему внутреннему миру. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности. Дети не только легко и доверчиво впускают взрослых в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают заглянуть туда. Именно сейчас, деликатно используя присущую этому возрасту особенность, можно эффективно помогать ребенку в решении его проблем, влиять на него. Поэтому тематика занятий связана с развитием образа «Я», представлениях об идеалах, чести и достоинстве, об интеллигентности, правах и обязанностях, потребность брать на себя лидерские роли, договариваться со сверстниками об условиях игры, давать инструкции, контролировать ход выполнения заданий.

Цели Программы:

1. Содействие осознанию позиции школьника;
2. Поддержание и развитие в детях интереса к психологическим знаниям;
3. Формирование коммуникативных компетентностей.
4. Формирование УУД учащихся 4-го класса на уровне представления.

Задачи Программы:

1. Формировать у детей позитивную «Я» - концепцию и устойчивую самооценку, снизить уровень школьной тревожности;
2. Научить осознавать происходящие в них изменения, планировать цели и пути самоизменения;
3. Способствовать формированию дружеских отношений в классе;
4. Формировать адекватные формы поведения в новых школьных ситуациях;
5. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителей.

Место Программы: количество часов в неделю – 1 час (астрономический) 40 минут. Курс рассчитан на 34 часа в год.

Ценностные ориентиры содержания программы по внеурочной деятельности

«Тропинка к своему Я»

Одним из результатов освоения курса «Тропинка к своему Я» является осмысление и интериоризация (присвоение) учащимися системы ценностей.

- Ценность добра – осознание себя как части мира.
- Осознание постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).
- Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.
- Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в

основе социальных явлений; приоритетности знания, установления истины, самого познания как ценности.

- Ценность семьи. Понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам.
- Ценность труда и творчества – осознание роли труда в жизни человека, развитие организованности, целеустремлённости, ответственности, самостоятельности, ценностного отношения к труду.
- Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства.
- Ценность человечества – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

Содержание Программы

Первой темой, изучаемой на занятиях, становится тема «Кто я? Мои силы, мои возможности», которая помогает детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности возможности, осознавать свою уникальность и неповторимость.

Вторая тема «Я расту, я изменяюсь» - предоставит учащимся возможность осознавать происходящие в них изменения, поможет научиться планировать цели и пути самоизменения.

Тема «Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?» дает четвероклассникам возможность задуматься о будущем, попытаться структурировать его, обсудить возможные варианты будущего, познакомиться с понятием «жизненный выбор».

Тема «Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?» помогает детям осознать понятие «интеллигентный человек», обсудить проблему идеалов.

И завершается обучение в четвертом классе темой «Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?», которая дает возможность детям осознать личную свободу и свободу другого, помогает осознать, что необходимо признавать и уважать права других людей.

В Программе 5 разделов:

Раздел 1. Мои силы, мои возможности (13 часов)

Как я провёл лето и чему научился.

Я – четвероклассник.

Кто Я?

Из каких частичек я состою.

Я – человек! Я – житель планеты Земля!

Какой Я – большой или маленький?

Мои способности.

Какие способности помогают в жизни.

Мой выбор, мой путь.

Мой внутренний мир.

Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.

Кого я могу впустить в свой внутренний мир?

Что значит верить?

Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (5 часов)

Моё детство.

Я – это моё детство.

Я изменяюсь.

Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас.

Каким я буду, когда вырасту?

Раздел 3. Моё будущее (5 часов)

Как заглянуть во взрослый мир?

Я в настоящем, я в будущем.

«Хочу в будущем – делаю сейчас».

Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно?

Что такое «эмоциональная грамотность»?

Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно? (3 часа)

Кто такой интеллигентный человек.

Хочу вырасти интеллигентным человеком.

Что такое идеальное Я?

Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком:

Что для этого нужно? (8 часов)

Кто такой свободный человек?

«Права и обязанности школьника.

«Должен и имею право: в школе, дома, на улице».

Что такое «право на уважение»?

Права и обязанности.

Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.

Как разрешать конфликты мирным путем?

Итоговое занятие.

Планируемые результаты Программы

В процессе реализации программы внеурочной деятельности общеинтеллектуального направления «Тропинка к своему Я» у обучающихся формируются предметные результаты:
Знать:

- что такое способности и возможности;
- обогатить представления о собственных способностях и возможностях;
- что такое «жизненный выбор»;
- что такое идеал, честь, достоинство;
- что такое права и обязанности;
- кто такой интеллигентный человек.
- Уметь:
- осознавать происходящие в них изменения, планировать цели и пути самоизменения;
- составлять определенный личностный идеал в качестве внутреннего ориентира поведения и поступков;
- делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- уметь принимать на себя лидерские роли в работе со сверстниками, договариваться, обсуждать условия, давать инструкцию, контролировать ход выполнения.

В результате изучения данной программы на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы **личностные, познавательные и коммуникативные, регулятивные** универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере **личностных** универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

В сфере **познавательных** универсальных учебных действий выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения, тексты, овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций.

В сфере **коммуникативных** универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

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;
- 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.

Регулятивные универсальные учебные действия

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

При изучении Программы используются такие виды деятельности:

- игровая деятельность;
- познавательная;
- психологические и ролевые игры;
- проблемно-ценностное общение;
- досуговое общение;
- объяснительно-иллюстративная;
- репродуктивная;
- частично-поисковая;
- проектно -исследовательская деятельность.

Формы организации: лекция, беседа, урок-игра, урок-сказка, музыкотерапия, экскурсии, походы, деловые – ролевые игры, практические и лабораторные занятия, педагогическая мастерская, исследовательская - проектная деятельность, проектная и самостоятельная работа обучающихся.

Формы контроля: входная и итоговая диагностика.

На занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от школьных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

В групповые занятия включены игровые и двигательные задания. А также серьезное внимание уделяется способам формирования учебной установки в форме игры и сказки. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути преодоления.

Используются нетрадиционные формы обучения: психологические и ролевые игры, психологические тренинги, дискуссии, разыгрывание жизненных ситуаций, арт – терапевтические методы (сказко-, музыка-, изотерапия) метафорические истории и притчи. Занятия проводятся в неформальной обстановке. Положительный эмоциональный фон занятий способствует раскованности детей, раскрытию психологических возможностей.

**Календарно - тематическое поурочное планирование
внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для 4-х классов
1 час в неделю**

№	Название темы	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика.
1 раздел «Мои силы, мои возможности». (13 часов)			
1	Как я провёл лето и чему научился.	1	Помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности, осознать свою уникальность и неповторимость.
2	Я – четвероклассник.	1	
3	Кто Я?	1	
4	Из каких частичек я состою?	1	
5	Я – человек! Я – житель планеты Земля!	1	
6	Какой Я – большой или маленький?	1	
7	Мои способности.	1	
8	Какие способности помогают в жизни.	1	
9	Мой выбор, мой путь.	1	
10	Мой внутренний мир.	1	
11	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	1	
12	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1	
13	Что значит верить?	1	
Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (5 часов)			
14	Моё детство.	1	Помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения, планировать цели и пути самоизменения.
15	Я – это моё детство.	1	
16	Я изменяюсь.	1	
17	Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас.	1	
18	Каким я буду, когда вырасту?	1	
Раздел 3. Моё будущее (5 часов)			
19	Как заглянуть во взрослый мир?	1	Помочь детям задуматься о будущем, попытаться структурировать его, понять, что будущее начинается в
20	Я в настоящем, я в будущем.	1	
21	«Хочу в будущем – делаю сейчас».	1	
22	Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность»?	1	
23	Как заглянуть во взрослый мир?	1	

			настоящем, ввести понятие «жизненный выбор»
Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно? (3 часа)			
24	Кто такой интеллигентный человек.	1	Помочь детям осознать понятие «интеллигентный человек», обсудить проблему идеалов.
25	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	1	
26	Что такое идеальное Я?	1	
Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно? (8 часов)			
27	Кто такой свободный человек?	1	Помочь детям осознать личную свободу и свободу другого, осознать, что необходимо признавать и уважать права других людей.
28	«Права и обязанности школьника.	1	
29	«Должен и имею право: в школе, дома, на улице».	1	
30	Что такое «право на уважение»?	1	
31	Права и обязанности.	1	
32	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	1	
33	Как разрешать конфликты мирным путем?	1	
34	Итоговое занятие.	1	

Перечень учебно-методического обеспечения.

1. Вачков И.В. Психология для малышей. М.: Педагогика – Пресс, 1996.
2. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990
3. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
4. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе(1 – 4). –М.: «Генезис», 2017.
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Рабочая тетрадь школьника. 4 класс. - М; «Генезис», 2017.
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М., «Генезис», 1998.
7. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 2014г.