

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Саратовской области
Управление образования администрации
Красноармейского муниципального района
МБОУ «СОШ №2 г. Красноармейска»**

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
совета

Протокол №1

от «25» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по ВР

 Тополова Е.А.

«25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ "СОШ №2
г. Красноармейска"

 Лёвин А.Л.

ПРИКАЗ № 383-ОД

от «30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Тропинка к своему Я»

коррекционно-развивающие занятия по
адаптации первоклассников к школьному обучению

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» уроки психологии в начальной школе (1 – 4). – М.: Генезис, 2015г.

Начало обучения в школе – один из наиболее значимых моментов в жизни человека. В древности начало систематического обучения считалось периодом качественного изменения состояния, своеобразной точкой перехода к новому состоянию.

Сегодня же многие педагоги и родители недооценивают качественные изменения, происходящие в ребенке в период обучения в начальной школе. Гораздо больше внимания уделяют количественному накоплению знаний и умений детей. Однако именно качественные изменения очень важны для ребенка, они могут сыграть как позитивную, так и негативную роль, могут укрепить психологическое здоровье или же нарушить его. И если пробелы в знаниях можно впоследствии легко восполнить, то возникшие психологические нарушения могут иметь стойкий характер, с трудом поддаваться коррекции.

Не все дети в школе попадают в ситуацию успеха в силу того, что набор критериев, по которым оцениваются действия детей, ограничен. А в ситуации стойкого длительного неуспеха ребенок может не только осознать свою неспособность «стать хорошим», но уже потерять к этому стремление.

Депривация потребности в признании может вызвать у младших школьников не только снижение самооценки, но и появление неадекватных защитных реакций. При активном типе поведения защита оборачивается агрессией к одушевленным и неодушевленным предметам, компенсацией в других видах деятельности. При пассивном типе появляются неуверенность в себе, стеснительность, лень, апатия, уход в фантазии или болезни – реальные или симулированные.

Кроме того, если ребенок воспринимает результаты учебы как единственные критерии собственной ценности, то малейшее снижение результатов учебы приводит к чувству неполноценности, которое может негативно повлиять на актуальную ситуацию ребенка и сформировать неблагоприятный жизненный сценарий.

С началом обучения у детей появляется сразу множество обязанностей: не опаздывать, сидеть спокойно, не разговаривать, не играть на уроках, не бегать, не кричать, выполнять домашние задания и т.п. Большинство школьных обязанностей, как правило, направлены на воспитание послушания и на сдерживание естественных потребностей в игре, в движении, в общении.

Обязанности, касающиеся отношений между людьми, обычно осознаются значительно меньше. Впоследствии это может привести к формированию стойкого негативного отношения к школе в сочетании с потребностью полностью «раскрепощаться» на улице.

Основным условием психического развития ребенка является его собственная деятельность. Именно в активной мотивированной деятельности самого ребенка происходит формирование его личности. Причем это формирование происходит прежде всего под влиянием той деятельности, которая на данном этапе онтогенеза является ведущей, обуславливающей главные изменения в психических процессах в психологических особенностях личности ребенка. У детей младших школьников ведущей деятельностью является учебная деятельность.

Обучение играет ведущую роль в психическом развитии ребенка на всех возрастных этапах. «Процессы развития, - писал Л.С. Выготский, - не совпадают с процессом обучения... процессы развития идут вслед за процессами обучения, создающего зоны ближайшего развития».

Иными словами, обучение должно быть ориентировано на «зону ближайшего развития», которая определяется содержанием тех задач, с которыми ребенок еще не может справиться самостоятельно, но решает с помощью взрослого. Обучая ребенка чему-то новому, взрослый помогает ему решить ту самую задачу, к пониманию и овладению которой он уже готов, но самостоятельно с ней еще не справился.

Эффективность образования, а следовательно, и психического развития зависит от того, насколько средства, содержание, методы обучения и воспитания задают перспективу их дальнейшего развития.

Так как ведущей деятельностью дошкольников является игровая деятельность и смена на учебную деятельность, присущую младшим школьникам, происходит не вдруг и не сразу, то данная программа составлена с использованием игры и групповых форм работы с методиками арт-терапии и сказкотерапии.

Цель: помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в 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 обучающихся.

Форма занятий: групповая

Целевая аудитория: учащиеся 1 класса

Количество занятий: 33 занятия

Срок реализации программы: 1 год

Структура занятия:

1) *Приветствие. Разминка.* Цель: установление контакта, снижение уровня психоэмоционального напряжения, активизация работы в группе.

2) *Основная часть занятия.* Цель: отработка упражнений, направленных на решение основных задач программы.

3) *Рефлексия (обратная связь). Подведение итогов*

Цель: оценка занятия, вентиляция чувств.

Формы и методы работы:

- игры, упражнения;
- арт-терапия;
- ролевые игры;
- дискуссия
- работа в малых группах;

Оборудование и материалы: бумага А4, А2, краски, карандаши, мелки, ножницы, клей карандаш.

3. Планируемые результаты:

В результате изучения данного курса у первоклассников будут сформированы личностные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

У обучающихся 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;

обучающиеся получают 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

обучающиеся научатся:

- 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;

обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.

Коммуникативные универсальные учебные действия

обучающиеся научатся:

- 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.

Обучающиеся получают 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.

2.Содержание занятий

№	Тема занятия	Основное содержание	Основные виды деятельности
1.	<i>Знакомство. Я умею управлять собой.</i>	Беседа на тему: Кто такой дрессировщик, и почему он может управлять животными?», «Нужно ли ученику умение управлять собой?»	Игры, упражнения, творческая работа
2.	<i>Я умею преодолевать трудности.</i>	Рассказ о подвиге адмирала Ф.Ф. Ушакова.	Разминка, упражнения, графический диктант
3.	<i>Я умею</i>	Работа со сказкой «Лопух и	Разминка,

	<i>преодолевать трудности (продолжение).</i>	одуванчик».	упражнения, обсуждение. графический диктант
4.	<i>Я умею слушать других.</i>	История про альпинистов. Работа со сказкой «Муравьишка Гришка». Обсуждение.	Ролевая гимнастика, упражнения, творческая работа
5.	<i>Я умею учиться у ошибки.</i>	Работа со сказкой «Ошибка и Неошибка». Обсуждение. Работа со сказкой «Коля и Солнечный Зайчик». Обсуждение.	Творческая работа, графический диктант
6.	<i>Я умею быть доброжелательным.</i>	Работа со сказкой. Обсуждение.	Ролевая гимнастика, упражнения
7.	<i>Я умею быть доброжелательным (продолжение).</i>	Работа со сказкой. Обсуждение.	Игра, упражнение, графический диктант
8.	<i>Я – доброжелательный.</i>	Работа со сказкой «Сереза – Серый Волк». Обсуждение.	Ролевая гимнастика, мозговой штурм, упражнения
9.	<i>Я умею быть ласковым.</i>	Работа со сказкой «История про Павлика». Обсуждение.	Ролевая гимнастика, упражнения, игра
10.	<i>Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими.</i>	Работа со сказкой «Волчонок Сеня». Обсуждение.	Ролевая гимнастика, творческая работа
11.	<i>Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими (продолжение).</i>	Работа со сказкой Обсуждение.	Ролевая гимнастика, упражнения, игра

12.	<i>Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.</i>	Работа со сказкой Обсуждение.	Ролевая гимнастика, упражнения, игра
13.	<i>Я учусь решать конфликты.</i>	Работа со сказкой Обсуждение.	Ролевая гимнастика, упражнения, игра
14.	<i>Я учусь решать конфликты (продолжение).</i>	Инсценировка конфликта	Ролевая гимнастика, Упражнение, обсуждение
15.	<i>Я умею разрешать конфликты.</i>	Работа со сказкой Обсуждение.	Ролевая гимнастика, упражнения, игра
16.	<i>Радость. Что такое мимика?</i>	Работа со сказкой Обсуждение.	Разминка, упражнения, игра
17.	<i>Радость. Что такое мимика? (продолжение).</i>	Творческая работа «Рисунок радости»	Разминка, упражнение
18.	<i>Радость. Что такое жесты?</i>	Работа со сказкой Обсуждение.	Разминка, упражнение, графический диктант
19.	<i>Радость. Что такое жесты? (продолжение).</i>	Работа со сказкой. «Когда молочные зубы сменились постоянными». Обсуждение.	Разминка, упражнения
20.	<i>Радость. Как ее доставить другому человеку?</i>	Игра «Собираем добрые слова»	Разминка, упражнение
21.	<i>Радость можно передать прикосновением.</i>	Работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в школу». Обсуждение.	Разминка, игра

22.	<i>Грусть.</i>	Работа со сказкой «Сказка по котенка Ваську». Обсуждение.	Разминка, упражнение
23.	<i>Страх.</i>	Работа со сказкой «Девочка с мишкой».	Разминка, упражнение, творческая работа
24.	<i>Страх (продолжение).</i>	Работа со сказкой. «Темноландия».	Разминка, упражнение, творческая работа
25.	<i>Страх. Как его преодолеть.</i>	Игра «Конкурс пугалок»	Разминка, упражнение
26.	<i>Страх. Как его преодолеть (продолжение).</i>	Работа со сказкой «Опытная Агаша» Обсуждение.	Разминка, упражнение
27.	<i>Гнев. С какими чувствами он дружит?</i>	Работа со сказкой «О мальчике Сереже, который всего боялся, и потому дрался». Обсуждение.	Разминка, творческая работа
28.	<i>Гнев. С какими чувствами он дружит? (продолжение).</i>	Работа со сказкой «Как ромашки с васильками поссорились».	Разминка, творческая работа
29.	<i>Гнев и его польза.</i>	Работа со сказкой «О путнике и его беде». Обсуждение.	Разминка, творческая работа
30.	<i>Обида.</i>	Работа со сказкой «Обида».	Разминка, упражнения
31.	<i>Обида (продолжение).</i>	Работа с чувством обиды «Моя обида»	Разминка, обсуждение
32.	<i>Разные чувства.</i>	Групповая работа «Ожившее чувство»	Разминка, упражнение
33.	<i>Итоговое</i>	Игра-конкурс «КВН»	Игра.

**Календарно-тематическое планирование
курса внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел I «Я – школьник»	15	7,5	7,5	
1.1	Тема «Знакомство. Я умею управлять собой»	1	0,5	0,5	
1.2	Тема «Я умею преодолевать трудности»	1	0,5	0,5	
1.3	Тема «Я умею преодолевать трудности» (продолжение)	1	0,5	0,5	
1.4	Тема «Я умею слушать других»	1	0,5	0,5	
1.5	Тема «Я умею учиться у ошибки»	1	0,5	0,5	
1.6	Тема «Я умею быть доброжелательным»	1	0,5	0,5	
1.7	Тема «Я умею быть доброжелательным» (продолжение)	1	0,5	0,5	
1.8	Тема «Я – доброжелательный»	1	0,5	0,5	
1.9	Тема «Я умею быть ласковым»	1	0,5	0,5	
1.10	Тема «Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими»	1	0,5	0,5	
1.11	Тема «Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими» (продолжение)	1	0,5	0,5	
1.12	Тема «Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого»	1	0,5	0,5	
1.13	Тема «Я учусь решать конфликты»	1	0,5	0,5	
1.14	Тема «Я учусь решать конфликты»	1	0,5	0,5	

	(продолжение)				
1.15	Тема «Я умею разрешать конфликты»	1	0,5	0,5	
2	Раздел II «Мои чувства»	18	0,5	0,5	
2.1	Тема «Радость. Что такое мимика?»	1	0,5	0,5	
2.2	Тема «Радость. Что такое мимика?» (продолжение)	1	0,5	0,5	
2.3	Тема «Радость. Что такое жесты?»	1	0,5	0,5	
2.4	Тема «Радость. Что такое жесты?» (продолжение)	1	0,5	0,5	
2.5	Тема «Радость. Как ее доставить другому человеку?»	1	0,5	0,5	
2.6	Тема «Радость Можно передать прикосновением»	1	0,5	0,5	
2.7	Тема «Грусть»	1	0,5	0,5	
2.8	Тема «Страх»	1	0,5	0,5	
2.9	Тема «Страх» (продолжение)	1	0,5	0,5	
2.10	Тема «Страх. Как его преодолеть»	1	0,5	0,5	
2.11	Тема «Страх. Как его преодолеть» (продолжение)	1	0,5	0,5	
2.12	Тема «Гнев. С какими чувствами он дружит?»	1	0,5	0,5	
2.13	Тема «Гнев. С какими чувствами он дружит?» (продолжение)	1	0,5	0,5	
2.14	Тема «Гнев и его польза»	1	0,5	0,5	
2.15	Тема «Обида»	1	0,5	0,5	
2.16	Тема «Обида» (продолжение)	1	0,5	0,5	
2.17	Тема «Разные чувства»	1	0,5	0,5	
2.18	Тема «Итоговое занятие»	1	0,5	0,5	