

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Приморского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 320

Принято
решением
Педагогического совета
от 30.08.2023
протокол № 1

«Утверждаю»
Директор ГБОУ школы № 320

И.Б.Черноус

Приказ № 227-Д от 30.08.2023

Принято
с учетом
мотивированного
мнения совета родителей
протокол № 1 от 29.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Тропинка к своему «Я»

для обучающихся 3 классов

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Характеристика курса внеурочной деятельности: программа «Тропинка к своему Я» разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

Одной из главных целей внеурочной деятельности является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка. Следовательно, учебно-воспитательный процесс становится больше ориентирован на личность ученика, его индивидуальные возможности, способности и интересы.

Большое значение для развития личности имеет психическое здоровье, т.е. состояние полного душевного, физического и социального благополучия. Если человек попадает в ситуацию дискомфорта, то в первую очередь фрустрируется эмоциональная сфера, т.е. человек реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые в свою очередь, вызывают тревожность.

В младшем школьном возрасте появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя и окружающих. Возникшее общее чувство «Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе.

Одно из возможных решений – использование в работе с детьми (данный возрастной период является благоприятным временем для формирования личности) – программ социально-психологического тренинга, в ходе которых решаются вопросы развития личности, формирование коммуникативных навыков, оказание психологической помощи и поддержки.

Цель изучения курса внеурочной деятельности: формирование у обучающихся осознания индивидуального восприятия окружающего мира; расширение знаний о важности для жизни и развития человека общения с

другими людьми; формирование коммуникативной культуры диалога, правил ведения дискуссии, развитие языковой интуиции.

Задачи изучения курса внеурочной деятельности:

- снижение уровня тревожности и агрессивности;
- формирование адекватной самооценки;
- повышение ответственности подростков за собственные поступки;
- развитие способности к самоанализу и контролю поведения;
- зарождение интереса к своему внутреннему миру и к внутреннему миру другого;
- формирование представления о своих возможностях, способностях, своем месте среди окружающих людей;
- создание условий для выбора модели своего поведения;
- обучение навыкам общения.

Место курса внеурочной деятельности в структуре учебного плана:

программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему «Я» в 3 классе относится к направлению плана внеурочной деятельности «коммуникативная деятельность» и рассчитана на 1 учебный год. Количество часов, отведенное на реализацию программы 34 часа в год. Занятия проводятся один раз в неделю.

УМК курса внеурочной деятельности для педагога: "Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4 класс)". – Издательство: «Генезис», 2017.

УМК курса внеурочной деятельности для обучающихся: не предусмотрено

Содержание обучения

Раздел 1. Понятие личности. Свойства личности. Психологическая структура личности - 15ч. К началу третьего класса у ребенка уже четко сформирован отчетливый образ хорошего ученика, он ясно представляет

себе, что надо делать, чтобы соответствовать этому образу, однако в результате в какой-то степени утрачивается детская непосредственность, индивидуальные особенности ребенка несколько стираются, снижаются творческие возможности. Все это ослабляет контакт с той частью составляющей личности, которую психологи называют «внутренним ребенком». Взрослые в этот период обычно удовлетворенно отмечают стабильную способность детей выполнять стандартные задания, умение действовать по образцу. Но, как правило, они не замечают, что эти качества утверждаются в ребенке за счет обеднения фантазии, снижения изобретательности, оригинальности восприятия. Родители, педагоги и психологи констатируют уровень развития мышления, памяти, внимания детей, упуская из виду упадок воображения, снижение креативных способностей. Однако это- явление временное и обратимое, если вовремя начать работу по актуализации творческих способностей детей. Поэтому важнейшей темой психологических занятий в третьем классе становится тема «Я- фантазер», в ходе проработки которой можно «реанимировать фантазию», утвердить ее ценность в глазах детей и взрослых.

Раздел 2. Определение понятия «общение». Структура и средства общения
Характеристика и содержание общения - 11 ч. Другая важная особенность этого возраста – качественные изменения во взаимоотношениях детей со значимыми взрослыми – учителем и родителями. К этому времени учитель в сознании детей во многом утрачивает свой идеальный образ. Дети начинают смотреть на него более реалистично, однако при этом «идеал» может полностью разрушиться, уступив место пренебрежительному отношению, своеобразному «нигилизму».

Внутренне отдаление от авторитета учителя может вызвать страх перед ним либо злость и обиду. Поэтому усилия психолога должны быть направлены на то, чтобы поддержать в ребенке реальный образ учителя, не снижая при этом его ценности. Сходный процесс идет и в отношении родителей. Дети должны научиться воспринимать их как живых людей со своими достоинствами и

недостатками, не переставая любить. Ребенок привыкает к тому, что самые близкие люди имеют право иногда уставать или сердиться, могут порой допустить несправедливость, нечаянно обидеть, быть невнимательным. Но при этом они любят ребенка не меньше, чем в благоприятные моменты. Ведь они, как правило, способны вовремя простить ребенка и сами попросить прощения. Дети тоже понемногу учатся налаживать отношения, делать шаги навстречу близким людям при трудностях в общении, дорожить ценностью установившихся привязанностей.

Раздел 3. Эмоции, чувства человека. Влияние эмоций и чувств на процесс общения - 8 ч. Важной темой остается и тема взаимоотношений со сверстниками, дружбы и сотрудничества в классе. Отношения с друзьями в этот период становятся более значимыми, нежели в первые два школьные года, меньше зависят от оценок учителя и школьных успехов. Самооценка ребенка теперь в большей степени строится на отношениях с друзьями. Занятия на тему дружбы неизменно вызывают у третьеклассников живой интерес и воодушевление. К окончанию третьего учебного года дети способны брать на себя роль ведущего в знакомых психологических играх и упражнениях, быть внимательным к остальным участникам, уметь договариваться с ними об условиях игры, давать внятные инструкции, контролировать ход выполнения заданий. Взрослый ведущий старается провести через лидерские роли как можно больше детей группы, чтобы каждый ощутил психологическую разницу между положениями лидера и исполнителя на самом себе.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- осознавать и называть свои личные качества и черты характера, мотивы, цели;
- выявлять свои положительные качества, потенциалы, способности, строить образ своего Я, включая самооценку;

- оценивать и объяснять с различных точек зрения нравственных, гражданских, личностных свои поступки и поступки других людей, явления в обществе;
- воспринимать факты в непривычных ракурсах; решать неожиданно возникающие проблемы; искать и принимать нестандартные пути решения проблем;
- работать в группах; возглавлять команду; организовывать обсуждения и встречи группы; принимать решения и нести ответственность;

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- анализировать психологические ситуации, доказательство, построение логической цепочки рассуждения;
- определять нравственные и психологические качества личности, этические принципы общения в единую личностно-нравственную систему обучающегося;
- организовывать работу;
- мыслить критически, осваивать форму познавательной и личностной рефлексии;

Регулятивные:

- планировать, составлять алгоритм деятельности;
- работать в соответствии с поставленной задачей;
- уметь находить наиболее рациональные способы выполнения задания
- самостоятельно оценивать результат труда свой и сверстников, сверяя с поставленными целями и задачами, осознавать причины своего успеха или неуспеха.

Коммуникативные:

- выражать свою точку зрения, аргументируя примерами;
- понимать точку зрения другого, изменять свое мнение в процессе поиска истины;

- работать в паре, группе в разных ролях (лидер, исполнитель, критик), распределять роли, организовывать взаимодействие;
- самостоятельно работать в группе на коллективный продукт.

Предметные результаты:

- знать:
 - основные психические процессы,
 - способы анализа собственных достоинств и недостатков,
 - способы эффективной организации своего времени,
 - нравственные качества личности и этические принципы общения
 - об основных проблемах взаимодействия людей в обществе
 - способы выхода из конфликтных ситуаций
- овладеть способами снижения уровня своей и чужой агрессии, напряжения в конфликтной ситуации;
- овладеть техниками и приемами общения, правилами активного слушания, ведения беседы;
- развить навыки учебной, проектно-исследовательской, творческой деятельности;

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Понятие личности. Свойства личности. Психологическая структура личности - 15ч.			
1	Куда ж нам плыть?	1	https://litportal.ru/avtory/olga-huhlaeva/kniga-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-nachalnoy-shkole-1-4-382177.html
2	Точка опоры	1	
3	Кто Я? Каков я на самом деле?	1	
4	Я и мой внутренний мир	1	
5	Кто в ответе за мой внутренний мир?	1	
6	Чувство собственного достоинства	1	
7	Уверенное, неуверенное поведение	1	
8	Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение	1	
9	Жизнь по собственному выбору	1	

10	Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой.	1	
11	Моя индивидуальность	1	
12	Мой дневник. Мнение	1	
13	Мотивы наших поступков	1	
14	Будь собой, но в лучшем виде.	1	
15	Полюбить себя	1	
Раздел 2. Определение понятия «общение». Структура и средства общения			
Характеристика и содержание общения - 11 ч.			
16	Мои права и права других людей	1	https://litportal.ru/avtory/olga-huhlaeva/kniga-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-nachalnoy-shkole-1-4-382177.html
17	Я в своих глазах и в глазах других людей	1	
18	Люди, значимые для меня	1	
19	Эффективные приемы общения.	1	
20	Я тебя понимаю	1	
21	Помощь друг другу.	1	
22	Я и ты	1	
23	Просьба	1	
24	Непокорность и непослушание.	1	
25	Конфликты	1	
26	Подросток и взрослый	1	
Раздел 3. Эмоции, чувства человека. Влияние эмоций и чувств на процесс общения -8 ч.			
27	Эмоции и чувства.	1	https://litportal.ru/avtory/olga-huhlaeva/kniga-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-v-nachalnoy-shkole-1-4-382177.html
28	Как справиться с раздражением, плохим настроением	1	
29	Мои слабости	1	
30	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	1	
31	Обида	1	
32	Агрессия и агрессивность	1	
33	Мои проблемы	1	
34	Перед дальней дорогой	1	

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Куда ж нам плыть?	1	https://litportal.ru/avtory/olga-huhlaeva/kniga-tropinka-k-svoemu-ya-uroki-psihologii-
2	Точка опоры	1	
3	Кто Я? Каков я на самом деле?	1	

4	Я и мой внутренний мир	1	v-nachalnoy-shkole-1-4-382177.html	
5	Кто в ответе за мой внутренний мир?	1		
6	Чувство собственного достоинства	1		
7	Уверенное, неуверенное поведение	1		
8	Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение	1		
9	Жизнь по собственному выбору	1		
10	Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой.	1		
11	Моя индивидуальность	1		
12	Мой дневник. Мнение	1		
13	Мотивы наших поступков	1		
14	Будь собой, но в лучшем виде.	1		
15	Поллюбить себя	1		
16	Мои права и права других людей	1		
17	Я в своих глазах и в глазах других людей	1		
18	Люди, значимые для меня	1		
19	Эффективные приемы общения.	1		
20	Я тебя понимаю	1		
21	Помощь друг другу.	1		
22	Я и ты	1		
23	Просьба	1		
24	Непокорность и непослушание.	1		
25	Конфликты	1		
26	Подросток и взрослый	1		
27	Эмоции и чувства.	1		
28	Как справиться с раздражением, плохим настроением	1		
29	Мои слабости	1		
30	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	1		
31	Обида	1		
32	Агрессия и агрессивность	1		
33	Мои проблемы	1		
34	Перед дальней дорогой	1		
	Итого часов:	34		