

«Утверждаю»  
Директор АНОО «Православная  
классическая гимназия святителя  
Филарета Московского»  
*А.А. Киселева*

Приказ № 75-ОД от «03» сентября 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Тропинка к своему Я»**

в 3 классе

на 2018- 2019 учебный год

Количество часов

по программе 34

в неделю 1

Составитель: **Шишакина О.А.**  
*Педагог-организатор*

Коломенский городской округ

2018 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса разработана на основе программы О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я». (Уроки психологии в начальной школе, М: Генезис, 2004г.).

Курс психологических занятий направлен на формирование 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:** создание условий для сохранения и формирования психологического здоровья обучающихся, их успешной социализации.

### **Задачи:**

- сфокусировать внимание учащихся на важнейших умениях, которые необходимо освоить в адаптационный период;
- мотивировать учащихся к развитию силы воли и самоконтроля;
- рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева;
- обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей;
- помочь детям осознать относительность оценки чувств;
- способствовать снижению уровня страхов.

### **Образовательные:**

- научить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.

### **Развивающие:**

- развить социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и с учителем;
- мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека;
- сформировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.

Воспитательные:

- повысить уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения;
- скорректировать у детей нежелательное поведения.

**В программу входят следующие разделы:**

1. Я - школьник;
2. Мои чувства.

Для успешной реализации задач используются следующие **принципы:**

- систематичность;
- создание дружеской и доверительной атмосферы;
- наглядность;
- индивидуальный подход;
- закрепление навыков и умений;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

### **Современные образовательные технологии**

Здоровьесберегающий подход является центральной идеей программы. Целью **здоровьесберегающей образовательной технологии** (Ю.Ф.Замановский, В.Т.Кудрявцев) выступает обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья каждого ребенка, повышению продуктивности учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на создании здоровьесберегающей образовательной среды и культуре здорового образа жизни личности.

В основу **игровых технологий** (Э.В. Соколов, П.И. Пидкасистый, А.А.Венгер) положена игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта. Игра – остается одним из ведущих видов деятельности в младшем школьном возрасте, и игровые формы обучения позволяют в значительной степени повысить его эффективность, разнообразить содержание.

**Технология личностно-ориентированного обучения** (И.С. Якиманская) сочетает обучение (нормативно-сообразная деятельность общества) и учение (индивидуальная деятельность ребенка). Направлена прежде всего на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ребенка, помочь становлению личности путем организации учебно-воспитательной деятельности.

**Технологии сотрудничества** (Ш.А. Амонашвили, В.Ф. Шаталов, С.Н. Лысенкова, И.П. Волков) реализуют демократизм, равенство, партнёрство в отношениях педагога и ребёнка. Педагог и воспитанник совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества. Такой подход дает детям возможность быть активным участником и автором процесса обучения, развивает рациональное логическое мышление, учит аргументировано и этично отстаивать свою позицию, позитивно переживать процесс обучения, чувствовать свою сопричастность, принимать непосредственное участие в процессе познания.

**Технология коллективной деятельности** (И.П. Иванов, И.П. Волков). В технологии коллективной деятельности можно выделить групповую работу (на принципах дифференциации) и межгрупповую (каждая группа имеет свое задание в общей цели). Эти формы позволяют реализовать основные условия коллективности: осознание общей цели, целесообразное распределение обязанностей, взаимную зависимость и контроль. Данная технология позволяет обучать как сильных, так и слабых учеников, в основе подхода к ребенку лежит сотрудничество. Групповые технологии как коллективная деятельность предполагают: взаимное обогащение знаниями учащихся в группе; организацию совместных действий, обмен способами действия для решения проблемы; взаимопонимание, рефлексия, через которую устанавливается отношение участника к собственному действию и обеспечивается адекватная коррекция этого действия.

### **Ожидаемые результаты**

В результате прохождения курса учащиеся

**узнают:**

- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;
- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.

**будут уметь:**

- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- налаживать контакт с людьми;
- соблюдать правила игры и дисциплину;

- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.

#### **Личностные результаты:**

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- укорененность в православной традиции, вере и любви к Богу и ближним как высших ценностях человеческой жизни;
- наличие нравственного самосознания (понятия о добре и зле, правде и лжи), усвоение таких качеств, как добросовестность, справедливость, верность, долг, честь, благожелательность;
- наличие навыков добродетельной жизни (христианского благочестия), развитие таких качеств, как послушание, терпение, трудолюбие, милосердие, целомудрие и др..

#### **Предметные результаты:**

- осознавать собственную полезность и ценность;
- будут знать основные способы психологического взаимодействия между людьми;
- узнают приемы повышения собственной самооценки;
- научатся работать в группе, в коллективе;
- научатся преодолевать возникающие в школе трудности;
- научатся психологически справляться с неудачами;
- научатся осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;
- научатся адекватно анализировать собственные проблемы.

#### **Метапредметные результаты:**

*Будут знать:*

- знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии;
- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;

*Будут уметь:*

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- формулировать собственное мнение и позицию.

### **Организация деятельности**

Программа ориентирована на детей школьного возраста и рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 1 раз в неделю 1 учебный час, что составляет 33 учебных часа в год. Продолжительность занятия составляет 40 минут.

Большая часть времени на занятиях отводится практической работе.

Во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к каждому ребенку. Организация педагогического процесса предполагает создание для учащихся такой среды, в которой они полнее раскрывают свой мир, чувствуют себя комфортно и свободно.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Я — школьник.

1. Знакомство. Введение в мир психологии.
2. Как зовут ребят моего класса?
3. Зачем мне нужно ходить в школу?
4. Мой класс.
5. Какие ребята в моем классе?
6. Мои друзья в классе.
7. Мои успехи в школе.
8. Моя учебная сила.

Тема 2. Мои чувства.

1. Радость. Что такое мимика?
2. Радость. Как ее доставить другому человеку?
3. Жесты.
4. Радость можно передать прикосновением.
5. Радость можно подарить взглядом.
6. Грусть.
7. Страх.
8. Страх. Его относительность.
9. Как справиться со страхом.
10. Страх и как его преодолеть.
11. Гнев. С какими чувствами он дружит?
12. Может ли гнев принести пользу?
13. Обида.
14. Разные чувства.

## Календарно-тематическое планирование занятий (1ч. в неделю, всего 34ч.)

Педагог-организатор Шишакина О.А.

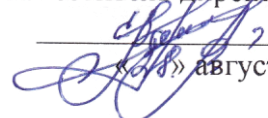
Количество часов по учебному плану:

Всего – 34ч., в неделю – 1ч.

№	Тема	Дата	
		По плану	По факту
1	Знакомство. Введение в мир психологии	3.09-7.09	
2	Как зовут ребят моего класса?	10.09-14.09	
3	Зачем мне нужно ходить в школу?	17.09-21.09	
4	Мой класс.	24.09-28.09	
5	Какие ребята в моем классе?	1.10-5.10	
6	Мои друзья в классе.	8.10-12.10	
7	Мои друзья в классе (продолжение).	15.10-19.10	
8	Мои друзья в классе (продолжение).	22.10-26.10	
9	Мои успехи в школе.	5.11-9.11	
10	Мои успехи в школе (продолжение)	12.11-16.11	
11	Моя "учебная сила".	19.11-23.11	
12	Моя "учебная сила" (продолжение)	26.11-30.11	
13	Радость.	3.12-7.12	
14	Что такое мимика?	10.12-14.12	
15	Радость. Как ее доставить другому человеку?	17.12-21.12	
16	Жесты.	24.12-28.12	
17	Радость можно передать прикосновением.	7.01-11.01	
18	Радость можно передать прикосновением (продолжение).	14.01-18.01	
19	Радость можно подарить взглядом.	21.01-25.01	
20	Радость можно подарить взглядом (продолжение).	28.01-1.02	
21	Грусть.	4.02-8.02	
22	Страх.	11.02-16.02	
23	Страх. Его относительность.	25.02-1.03	
24	Как справиться со страхом.	4.03-8.03	
25	Страх и как его преодолеть.	11.03-15.03	
26	Злость и гнев.	18.03-22.03	
27	Гнев. С какими чувствами он дружит?	25.03-29.03	
28	Может ли гнев принести пользу?	1.04-5.04	
29	Обида.	8.04-12.04	
30	Обида (продолжение).	15.04-19.04	
31	Разные чувства.	22.04-26.04	
32	Разные чувства (продолжение).	6.05-10.05	
33	Заключительное занятие.	13.05-17.05	
34	Подведение итогов.	20.05-24.05	

«Согласовано»

Заместитель директора по ОВШ и ВР

 /Донец Е.В.  
«2018» августа 2018 г.