

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Курской области
Комитет образования города Курска
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа
№5 имени Героя Советского Союза летчика-космонавта И.П. Волка»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от
_____ № 1
Руководитель ШМО
_____/_____/

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
_____/ Есина М.А.
« ____ » _____ г

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «СОШ № 5
им.И.П.Волка»
_____ О.А.Скибина
« __ » _____ г. № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Формула уверенности для нового этапа»

для обучающихся 4 классов

Пояснительная записка

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Включение психологии в качестве учебного предмета в современной школе не просто важно, но необходимо – для полноценного психического развития учащихся, их социальной адаптации, формирования психологической культуры школьников. Оптимизация и повышение эффективности процесса обучения происходит при овладении учащимися средствами организации познавательной деятельности – способами логической переработки информации, приемами, улучшающими память и внимание, развивающими воображение и т. д. Личностный рост каждого учащегося связан с овладением навыками общения, азбукой эмоций и чувств, умением адекватно оценивать себя и других.

Главная особенность четвероклассников – появление глубокого интереса 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.

Самое важное свойство этого возраста – особая открытость души. Дети не только легко и доверчиво впускают взрослых в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают их туда. Однако взрослые должны помнить, что это последний возрастной период, когда ребенок настолько открыт.

Для повышения эффективности преподавания психологических основ в классе создаются условия, благоприятные для решения задач саморазвития (эмоциональное благополучие, чувство комфорта, доверия, уважения, поддержки), применяются различные формы организации учебного сотрудничества (индивидуальная, групповая, парная форма работы), организуется самостоятельная поисковая деятельность учащихся, активизируются процессы наблюдения и самонаблюдения, построения программ индивидуального развития учащихся. Проводя коммуникативные и подвижные игры, интеллектуальную гимнастику, элементы тренингов (уверенного поведения, преодоления страхов, неуверенности, замкнутости, конструктивного взаимодействия, общения), тестирования, анкетирования, наблюдения и самонаблюдения и др., должно достигаться формирование полезных привычек, навыков общения и сотрудничества, развитие познавательной сферы, познание себя и других, понимание закономерностей функционирования психики. Содержание курса направлено на воспитание у детей толерантного отношения

к себе и окружающим, терпимости к собеседнику, умению пойти на компромисс в нужной ситуации.

Рабочая программа внеурочной деятельности по психологии разработана в соответствии со Стандартом и направлена на:

- преодоление затруднений учащихся в учебной деятельности;
- психолого-медико-педагогическое сопровождение школьников, имеющих проблемы в обучении;
- развитие творческого потенциала учащихся (одаренных детей);
- развитие потенциала учащихся с ограниченными возможностями.

Цель программы: стимулирование и формирование познавательной активности у учащихся, расширение зоны ближайшего развития, способности чувствовать и понимать себя и другого человека, сохранение физического и психологического здоровья.

Задачи программы:

1. Развитие познавательной сферы, вариативности мышления;
2. Развитие интереса к себе и окружающим, умения понимать и чувствовать друг друга;
3. Развитие эмпатии и позитивного отношения к коллективу и окружающим;
4. Гармонизация личностного эмоционального состояния и отработка механизмов саморегуляции;
5. Развитие навыков бесконфликтного общения и уверенности в себе;
6. Развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
7. Развитие творческого мышления и воображения.

В данной программе использованы материалы Хухлаевой О. В. «Тропинка к своему Я»: уроки психологии в начальной школе; Белинской Е. В. «Сказочные тренинги для дошкольников и младших школьников», Зинкевич-Евтегнеевой Т. Д. «Тренинг по сказкотерапии».

Курс рассчитан на учебный год и состоит из 34 занятий для 4-х классов. Режим проведения – 1 занятие в неделю. Длительность занятия 40 минут.

Программа строится с учетом следующих методологических принципов:

1. Принцип учета возрастных психологических и индивидуальных особенностей развития ребенка;
2. Принцип комплексности методов психолого-педагогического воздействия.
3. Принцип оптимистического и позитивного подхода в развивающей работе.

В программе использованы элементы:

- сказкотерапии,
- арт-терапии,
- игровой терапии,
- музыкотерапии,
- психогимнастики,
- телесно-ориентированной терапии.

Организационно-содержательное построение занятия.

Занятия строятся по определенной схеме, имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием, в зависимости от этапа работы, его целей и задач, от индивидуальных особенностей учащихся.

1 часть. Подготовительная - 5-10 минут.

Цель: снять психоэмоциональное напряжение, настроить детей на активную работу, привлечь внимание и интерес к совместной деятельности, установить эмоциональный контакт между участниками.

- ритуал начала занятия;
- игры и упражнения на расслабление/ активацию: дыхательная гимнастика, снятие мышечного напряжения, привлечение внимания.

2 часть. Основная - 15-20 минут.

Цель: в зависимости от этапа реализации программы и календарно-тематического планирования.

- речедвигательная активность учащихся;
- продуктивная деятельность.

3 часть. Завершающая - 5-10 минут.

Цель: обобщение полученных знаний и навыков, закрепление положительного эффекта.

- обратная связь;
- ритуал окончания занятия.

Примечание: Начало занятия придумывается педагогом-психологом и должно стать своеобразным ритуалом, чтобы дети могли настроиться на совместную работу; ритуал можно менять, но не слишком часто, учитывая пожелания детей. Переход от одной части занятия к другой должен быть быстрым и органичным, чтобы внимание учащихся не рассеивалось и не уходило из-под контроля педагога-психолога.

Результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- 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.

Познавательные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения

- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию
- адекватно воспринимать оценку учителя

Коммуникативные УУД:

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
- учиться контролировать свою речь и поступки
- учиться толерантному отношению к другому мнению
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей
- формулировать своё собственное мнение и позицию
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Тематическое планирование

№ п.п	Тема раздела	Задачи	Тема занятия	Количество часов	Дата
1.	Кто Я? Мои силы, мои возможности.	<ul style="list-style-type: none"> - помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности; - помочь каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость. 	1. Мое лето.	40 мин. (1 урок)	
			2. Кто Я?	40 мин. (1 урок)	
			3. Какой я - большой или маленький?	40 мин. (1 урок)	
			4. Мои способности	40 мин. (1 урок)	
			5. Мой характер	40 мин. (1 урок)	
			6. Мой выбор, мой путь.	40 мин. (1 урок)	
			7. Мой внутренний мир.	40 мин. (1 урок)	
			8. Уникальность моего внутреннего мира, уникальность	40 мин. (1 урок)	

			твоего внутреннего мира.		
			9. Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	40 мин. (1 урок)	
			10. Что значит верить?	40 мин. (1 урок)	
			11. Познай себя	40 мин. (1 урок)	
			12. Что такое внимание?	40 мин. (1 урок)	
			13. Какая у меня память	40 мин. (1 урок)	
			14. Умею ли я мыслить?	40 мин. (1 урок)	
			15. Мир эмоций	40 мин. (1 урок)	
2.	Я расту, я изменяюсь	- помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения; - помочь детям научиться планировать цели и пути самоизменения.	16. Мое детство.	40 мин. (1 урок)	
			17. Мое детство (продолжение).	40 мин. (1 урок)	
			18. Я изменяюсь	40 мин. (1 урок)	
3.	Мое будущее. Каким бы я хотел стать в	-дать детям возможность задуматься о будущем,	19. Мое будущее.	40 мин. (1 урок)	

	будущем?	<p>попытаться структурировать его, обсудить возможные варианты будущего;</p> <p>- Помочь детям понять, что будущее начинается в настоящем;</p> <p>- ввести понятие «Жизненный выбор»</p>	<p>20. Мое будущее (продолжение)</p> <p>21. Хочу вырасти здоровым человеком!</p>	<p>40 мин. (1 урок)</p> <p>40 мин. (1 урок)</p>	
4.	Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?	<p>помочь детям осознать понятие «Интеллигентный человек», обсудить проблему идеалов.</p>	<p>22. Кто такой интеллигентный человек?</p> <p>23. Хочу вырасти интеллигентным человеком.</p> <p>24. Что такое идеальное Я?</p>	<p>40 мин. (1 урок)</p> <p>40 мин. (1 урок)</p> <p>40 мин. (1 урок)</p>	
5.	Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?	<p>- помочь детям осознать личную свободу и свободу другого;</p> <p>-помочь им понять, что свобода часто связана с наличием обязанностей;</p>	<p>25. Кто такой свободный человек?</p> <p>26. Права и обязанности школьника</p> <p>27. Что такое «право на уважение»?</p>	<p>40 мин. (1 урок)</p> <p>40 мин. (1 урок)</p> <p>40 мин. (1 урок)</p>	

	- помочь осознать, что необходимо признавать и уважать права других людей.	28. Права и обязанности.	40 мин. (1 урок)	
		29. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	40 мин. (1 урок)	
		30. Как разрешать конфликты мирным путем?	40 мин. (1 урок)	
		31. Этот необычный и волнующий 5-й класс	40 мин. (1 урок)	
		32. Мы и школа	40 мин. (1 урок)	
		33. Диагностика Внимание (тест Тулуз-Пьерона) «Заучивание 10 слов» (А.Р. Лурия) Оценка школьной мотивации (Н.А. Лусканова)	40 мин. (1 урок)	
		34. Диагностика Мышление (ГИТ) Социометрия Оценка	40 мин. (1 урок)	

			индивидуально-психологических особенностей личности (Кеттелл)		
			Итого	34 урока	

Литература:

1. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения)/Под ред. И.В.Вачкова-М.: Ось-89, 2003г.-168с.
2. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Второй год обучения)/Под ред. И.В.Вачкова-М.: Ось-89, 2004г.-168с.
3. «Жизненные навыки» уроки психологии в 4 классе под ред. С.В. Кривцовой, М. 2005, изд. Генезис
4. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.:Издательство ГНОМ иД, 2000. – 160с.
5. Сартан П.Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: Сфера, 2001. – 128с.
6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе, М.: Генезис, 2009. – 344с.
7. Чуричков А., Снегирев В., «Копилка для тренера», сборник разминок, необходимых в любом тренинге, С-П. 2007, изд. Речь