

Адаптированная рабочая
программа
курса внеурочной деятельности
«Я школьник»
для 1 -4 классов
(социальное направление)

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности | 3 |
| 2. Содержание курса внеурочной деятельности | 6 |
| 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы | 10 |

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

| | Личностные результаты | Метапредметные результаты | Предметные результаты |
|--------------|---|---|---|
| Знать | <ul style="list-style-type: none"> – о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения в обществе, семье, со сверстниками; - правила общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению. | <ul style="list-style-type: none"> - 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. | <ul style="list-style-type: none"> -осознавать собственную полезность и ценность; - основные способы психологического взаимодействия между людьми; - приемы повышения собственной самооценки; - осознание своего места в мире и обществе; |
| Уметь | <ul style="list-style-type: none"> – анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели - налаживать контакт с людьми; -соблюдать правила | <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей -контролировать и | <ul style="list-style-type: none"> - работать в группе, в коллективе. -получать удовольствие от процесса познания -преодолевать возникающие в школе трудности - справляться с неудачами; |

| | | | |
|------------------|--|--|---|
| | <p>игры и дисциплину;</p> <p>- правильно взаимодействовать с партнерами по команде</p> <p>- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.</p> | <p>оценивать процесс и результат деятельности;</p> <p>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</p> <p>- формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>- находить свое место в школьной жизни;</p> | <p>-осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;</p> <p>-взаимодействовать с учителем, сверстниками</p> <p>- адекватно анализировать собственные проблемы;</p> |
| Применять | <p>- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;</p> <p>-подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.</p> <p>- знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития</p> | <p>- полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед неудачей;</p> <p>- приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов;</p> | <p>- полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения;</p> <p>- полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;</p> <p>- через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления</p> |

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

1 класс

Регулятивные УУД:

1. овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
2. извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста,
3. определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя,,
4. учиться осознать свои трудности и стремиться к их преодолению,
5. строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

1. уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя,
2. учиться исследовать свои качества и свои особенности,
3. учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя,
4. учиться наблюдать, моделировать ситуацию с помощью учителя.

Коммуникативные УУД:

1. учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах,
2. учиться работать в паре и в группе,
3. выполнять различные роли,
4. слушать и понимать речь других ребят,
5. осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

2 класс

Регулятивные УУД:

1. учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников,
2. учиться прогнозировать последствия своих поступков,
3. определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя,
4. учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации,
5. строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

1. находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото),
2. делать выводы в результате совместной работы в группе,
3. учиться графически оформлять изучаемый материал,

4. моделировать различные жизненные и учебные ситуации,
5. усваивать разные способы запоминания информации.

Коммуникативные УУД:

1. учиться позитивно, проявлять себя в общении,
2. учиться договариваться и приходить к общему решению,
3. учиться понимать эмоции и поступки других людей,
4. овладевать способами позитивного разрешения конфликтов.

3 - 4 класс

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

1. планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей,
2. наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять,
3. обогатить представление о собственных возможностях и способностях,
4. учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения,
5. оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости,
6. учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта,
7. находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию,
8. адекватно воспринимать оценку учителя.

Коммуникативные УУД:

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

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Первый класс.

Основная задача – первичное осознание позиции школьника, прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учиться выполнять.

Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. Поэтому на групповых психологических занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

В групповые занятия должны включаться игровые и двигательные задания. Первоклассники еще не могут контролировать свои действия. Поэтому главной задачей занятий становится содействие развитию рефлексии учащихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний.

Предлагаемая программа психологических занятий уделяет серьезное внимание способам формирования учебной установки в близких и доступных детям формах, прежде всего в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате к концу первого года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Для первоклассников самой значимой фигурой становится учитель. Его похвала или порицание часто более важны, чем тот же отзыв, полученный от родителей. Детям кажется, что они занимают центральное место в жизни педагога, что все его беды и радости связаны только со школой и с ними. Поэтому полезно включать в занятия задания, которые дают возможность понять, что радовать и огорчать учителя могут не только их успехи или дисциплина на уроке, но и чтение книг, к примеру, или общение с собственными детьми. Это поможет учащимся справиться с возможным страхом перед учителем.

Другая важная задача в работе с первоклассниками – установление атмосферы дружелюбия.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс. (16,5 часов)

| № п.п | Тема, цель | Занятия (тема). | Кол-во часов |
|-------|---|--|--------------|
| 1 | <p>Я – школьник.</p> <p><i>Цели:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - содействовать осознанию позиции школьника; - способствовать формированию дружеских отношений в классе; - развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях. | 1 Знакомство. Введение в мир психологии. | 1 |
| | | 2.Зачем мне нужно ходить в школу. | 1 |
| | | 3. Я узнаю свою школу. | 1 |
| | | 4. Мой класс. | 1 |
| | | 5. Какие ребята в моём классе. | 1 |
| | | 6. Дружба, что это? Ссора и мир. Учимся дружно. Работа в парах. | 1 |
| | | 7. Моя учебная сила. Как мне помогает моя активность на уроке. | 1 |
| | | 8. Затруднение. Образец и правило. Учимся контролировать себя. | 1 |
| | | 9.Я умею решать конфликты | 1 |
| 2. | <p>Мои чувства.</p> <p><i>Цели:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. | 10. Мои чувства. Чувства силы. | 1 |
| | | 11. Радость, счастье, надежда. | 1 |
| | | 12. Чувства слабости. Гнев, зависть и обида. Чувства-зеркало души. | 1 |
| | | 13. Наши страхи. Страх самовыражения. | 1 |
| | | 14. Как справиться со страхом. Как распознать чувства других. Как поделиться своими чувствами. | 1 |
| | | 15. Желания и чувства. Гордость. Чем можно гордиться? Радость дарения. | 1 |
| | | 16. Игра « Спасатели мира» | 1 |
| | Итоговый урок | | |

Второй класс.

Второклассник начинает учиться в совершенно ином настроении, нежели год назад. Он уже привык к своему новому статусу, к школьным обязанностям, у него сформировался образ хорошего ученика. Кроме того, во втором классе появляется оценочная система.

В течение второго учебного года дети должны получить довольно полное представление о своих индивидуальных способностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках.

Во втором классе происходит активное освоение учебной деятельности. Ребенок, побуждаемый взрослыми, начинает оценивать причины своих достижений и неудач, то есть развивает познавательную рефлексию. По-прежнему сохраняется острое желание быть успешным в учебе, «быть хорошим, любимым», у некоторых детей появляется тенденция к снижению самооценки. Она может закрепляться, если ребенок считает, что родителей сильно огорчают его неуспешность. Поэтому особое значение приобретает тема «Качества», в процессе освоения которой учащиеся получают возможность исследовать себя, узнают, что все люди имеют те или иные недостатки.

Вследствие развития умения действовать по образцу у некоторых детей снижаются творческие способности, исчезает стремление фантазировать. Чтобы предотвратить это, в занятия включено много творческих заданий.

Основное внимание второклассников начинает постепенно смещаться с учебной деятельности на отношения, которые в ней проявляются: с педагогами, родителями, сверстниками. Поэтому на занятиях большое внимание уделяется именно формированию взаимоотношений, основанных на любви, сердечности и возможности не только принимать что-либо от людей, но и отдавать им. По сути, это первые шаги на пути взросления, который характеризуется наличием гармонии в стремлении принимать и отдавать.

Тематическое планирование 2 класс. (17 часов)

| № п.п. | Тема (цели) | Занятие (тема) | Кол-во часов |
|--------|---|--|--------------|
| 1 | Вспомним чувства. Цель- актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека. | 1. Мы рады встрече. Школьная оценка. Учимся вставать на место другого. | 1 |
| | | 2. Высокие чувства. Любовь. Патриотизм. Долг и Совесть. | 1 |
| 2 | Чем люди отличаются друг | 3. Люди отличаются друг от друга своими | 1 |

| | | | |
|---|---|--|-----------------|
| | от друга? | качествами. | |
| | -Цели: ознакомить детей с понятием «качества людей», -помочь исследовать свои качества, изучить свои особенности | 4. Хорошие качества людей. Учимся находить самое важное человеческое качество в рассказах и сказках. | 1 |
| | | 5. Кто такой равнодушный человек. Почему взрослые переживают за детей? | 1 |
| | | 6. Ложь и фантазии. | 1 |
| | | 7. Время в нашей жизни. Ценность времени. | 1 |
| | | 8. Особые дети. Что такое ОВЗ? Как относиться к людям с ОВЗ? | 1 |
| | | 9. Какие качества нам помогают в учёбе. Какими качествами мы похожи и чем отличаемся. | 1 |
| | | 10. Каждый человек уникален. Чему учат сказки. | 1 |
| 3 | Какой Я – Какой Ты? Цели: - помочь детям осознать наличие у них разнообразных положительных качеств, как ресурса для преодоления трудностей; - учить детей находить положительные качества во всех людях; -учить детей проявлять свои лучшие качества в различных ситуациях. | 11. Какой Я? Какой Ты? Учимся договариваться. Трудности второклассника в школе, дома, на улице. | 1 |
| | | 12. Правила безопасности. Трудности второклассника в школе, дома, на улице. Как я справляюсь со школьными трудностями. | 1 |
| | | 13. Правило «Остановись и подумай». | 1 |
| | | 14. Домашние трудности. Учимся дружно. Слушаю и слышу | 1 |
| | | 15. Учусь анализировать. | 1 |
| | | 16. Проект «Мои ресурсы-помощники». | 1 |
| | | 17. Итоговое занятие. | 1 |
| | Итого | | 17 часов |

3 класс.

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 ванной 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 творческих 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.

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.

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.

Тематическое планирование 3 класс. (17 часов)

| № п п | Тема (цели) | Занятия (темы) | Кол-во часов |
|-------|--|--|--------------|
| 1 | Я- фантазер. Цели: - помочь детям осознать ценность умения фантазировать; - развивать творческие способности детей | 1. Я-третьеклассник. Что значит управлять временем? Что значит управлять собой? | 1 |
| | | 2. Я умею фантазировать! | 1 |
| | | 3. Моя реальная и виртуальная жизнь. | 1 |
| | | 4. Мои мечты. Фантазии и ложь | 1 |
| 2 | Я и моя школа. Цели: - помочь детям осознать особенности позиции ученика; - предоставить учащимся возможность отреагировать свои чувства в отношении учителя; -помочь детям принять учителя таким, какой он есть. | 5. Я и моя школа. Эталоны. Какие школы бывают? | 1 |
| | | 6. Что такое лень? Как справиться с «Немогучками» | 1 |
| | | 7. Истории о лучших учителях. Я и мой учитель. Разбираем школьные ситуации | 1 |
| 3 | Я и мои родители. Цели: - помочь детям осознать требования родителей, сопоставить их со своими возможностями и желаниями; - обучить детей способам | 8. Я и мои родители. Рисунок «Семья». Правила взаимоотношений в семье | 1 |
| | | 9. Когда в семье проблемы Я умею просить прощения. Почему родители наказывают детей? | 1 |

| | | | |
|---|--|---|-----------------|
| | разрешения конфликтов с родителями. | | |
| 4 | Я и мои друзья. Цели: - помочь детям осознать качества настоящего друга; -подвести учащихся к осознанию собственного умения дружить. | 10. Бесценный дар-дружба. Мой настоящий друг. Друг по переписке. Умею ли я дружить? | 1 |
| | | 11. Трудности в отношении с друзьями. Ссора и драка. | 1 |
| 5 | Что такое сотрудничество? Цель – дать детям представление о понятии «сотрудничество». | 12. Что такое сотрудничество? | 1 |
| | | 13. Сотрудничество в учебной деятельности. | 1 |
| | | 14. Когда надо уметь договариваться? | 1 |
| | | 15. Мы умеем действовать сообща. | 1 |
| | | 16. Учусь составлять план. | 1 |
| | | 17. Итоговое занятие. | 1 |
| | Итого | | 17 часов |

4 класс.

Главная особенность четвероклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру и интереса к общению со сверстниками. 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. Поэтому целый ряд занятий посвящен обсуждению вопросов взаимоотношений в классе.

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.

Особое место занимают занятия, связанные с обсуждением близкого и отдаленного будущего. Наблюдая за трудной жизнью родителей, подростки понимают, что постепенно выходят из детского возраста, и, это может порождать страх взросления. Поэтому дополнительными задачами этих занятия является снятие тревоги и побуждение к учебной активности.

Последние занятия полностью посвящены процессу перехода в 5 класс.

Тематическое планирование 4 класс. (17 часов)

| № п/п | Тема (цели) | Занятие (тема) | Кол-во часов |
|-------|--|---|--------------|
| 1 | Кто Я? Мои силы, мои возможности. Цели: - помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности; - помочь каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость. | 1. Мой мир. | 1 |
| | | 2. Учусь анализировать, сравнивать и обобщать. | 1 |
| | | 4. Мои способности, интересы и увлечения. | 1 |
| | | 5. Письмо в будущее. | 1 |
| | | 6. Доверие. Кому я доверяю? Мой выбор, мой путь к успеху. Маска, как отражение моего характера. | 1 |
| 2 | Я расту, я изменяюсь Цели: - помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения; - помочь детям научиться планировать цели и пути самоизменения. | 7. Мальчики и девочки. Характер. | 1 |
| | | 8. Что такое воля? Каждый ли человек может стать волевым? Конфликты в классе. Способы выхода из конфликтов. | 1 |
| 3 | Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? Цели: - дать детям возможность задуматься о будущем, попытаться структурировать его, обсудить возможные варианты будущего; - Помочь детям понять, что будущее начинается в настоящем; - ввести понятие «Жизненный выбор» | 9. Что я думаю о своём предназначении? | 1 |
| | | 10. Хочу вырасти здоровым человеком! | 1 |
| | | 11. Ценности жизни Моя будущая профессия. Мое ближайшее будущее 5 класс | 1 |

| | | | |
|---|---|---|------------------------|
| 4 | <p>Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?</p> <p>Цель – помочь детям осознать понятие «Интеллигентный человек», обсудить проблему идеалов.</p> | <p>12. Кто такой интеллигентный человек?</p> <p>Соревнование или конкуренция. Выигрыш и проигрыш. Как к ним относиться?</p> | 1 |
| 5 | <p>Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?</p> <p>Цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> - помочь детям осознать личную свободу и свободу другого; -помочь им понять, что свобода часто связана с наличием обязанностей; - помочь осознать, что необходимо признавать и уважать права других людей. | 13. Кто такой свободный человек? Наши выборы. | 1 |
| | | 14. Права и обязанности. Что такое «право на уважение»? | |
| | | 15. Правила общения. Практикум по общению | 1 |
| | | 16. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. . Как разрешать конфликты мирным путем? | 1 |
| | <p>Итого</p> | | <p>17 часов</p> |