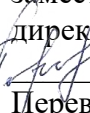
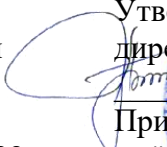


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

Рассмотрена на
заседании
методического совета
Протокол № 5
от "03" июня 2022

Согласовано
заместитель
директора по УВР
 Ю.В.
Перевалова
"03" июня 2022

Принята
педагогическим
советом
Протокол № 9
от "03" июня 2022

Утверждаю
директор
 О.А.Орищенко
Приказ № 204-од
от "22" августа 2022



**Программа курса внеурочной деятельности
«Школа возможностей»
для учащихся 1-4 классов**

н.п. Ёнский
2022

Пояснительная записка

Целью психологического сопровождения по ФГОС является создание социально-психологических условий для развития личности учащихся и их успешного обучения. Внеурочная деятельность является одним из таких условий. 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, слабая функциональная готовность к школе, 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.

Курс внеурочной деятельности «Школа возможностей» – это комплекс психологических занятий в начальной школе направленных на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы, благоприятной для развития школьника.

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В. Хухлаевой.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Отличительными особенностями программы является то, что она способствует достижению личностных и метапредметных результатов учеником начальной школы.

В основе реализации программы лежит теоретическая и практическая модель групповой работы с младшими школьниками. Программа внеурочной деятельности «Школа возможностей» для учащихся 1-4 классов рассчитана на 33 часа в год в 1 классе, 34 – во 2-4 классах, 1 час в неделю.

I. Планируемые результаты

Личностные

1. формирование у учащегося готовности и способности к саморазвитию;
2. развитие мотивации к обучению и познанию;
3. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
4. принятие и освоение социальной роли обучающегося;
5. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
6. развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей;
7. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии
готовность слушать собеседника и признавать возможность существования различных точек зрения, излагать свое мнение, свою точку зрения и оценку событий;
6. формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
7. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
8. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные

1. восприятие и понимание причин эмоций;
2. эмоциональная регуляция;
3. социальное взаимодействие.

Формы организации занятий

Для успешной реализации используются групповые занятия, по 7-12 человек. Индивидуальные занятия необходимы тоже для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

Методы, используемые на занятиях

1. Игровые методы.
2. Арт-терапия.
3. Сказкотерапия.
4. Создание личного портфолио занятий с продуктами деятельности.
5. Работа в рабочих тетрадях для учащихся начальной школы.

II. Содержание программы

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.

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.

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 рефлексивность. 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.

Третий 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 частью 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.

Четвертый 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 породить страх взросления. Поэтому дополнительными задачами этих занятия является снятие тревоги и побуждение к учебной активности.

Последние занятия полностью посвящены процессу перехода в 5 класс.

III. Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1 класс		
1	Я – школьник	5
2	Восприятие и понимание причин эмоций	11
3	Социальное взаимодействие	17

Всего		33
2 класс		
1	Вспомним чувства	6
2	Чем люди отличаются друг от друга?	16
3	Какой Я – Какой Ты?	12
Всего		34
3 класс		
1	Я – фантазер	9
2	Я и моя школа	7
3	Я и мои родители	5
4	Я и мои друзья	6
5	Что такое сотрудничество?	7
Всего		34
4 класс		
1	Кто Я? Мои силы, мои возможности.	10
2	Я расту, я изменяюсь	5
3	Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?	5
4	Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?	5
5	Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?	9
Всего		34

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
Я – школьник (5)		
1	Портрет моего Я	1
2-3	Я умею преодолевать трудности. Дом в окошках – словно сыр. Много-много в нём квартир	2
4-5	Я умею слушать других	2
Восприятие и понимание причин эмоций (11)		
6	Происшествие в цветнике	1
7-8	Почему мы грустим и радуемся	2
9-10	Страх. Признаки и причины. Вред и польза страха. Где живут страшные монстрики?	2
11-12	Злость. Признаки и причины злости. Как договориться со злыми монстриками	2
13-14	Отклик тела на эмоции. Выражение эмоций мимикой, позой, движением. Мой калейдоскоп эмоций	2
15	Разнообразие эмоций в поэзии и живописи. Интерес, удивление	1
16	Я слышу и чувствую музыку. Как слова подружились с музыкой	1
Социальное взаимодействие (17)		
17	Раз, два, три, четыре, пять, я хочу с тобой играть	1
18-19	Давай играть вместе!	2
20	Раз, два, три, четыре, пять, мы в поход идём играть	1
21-22	Если друг не смеётся, подари ему солнце	2
23-24	Слушай свою Птицу души	2

25-26	Надо постараться, чтоб ни с кем не драться	2
27-29	Волшебные превращения простых вещей	3
30-32	Путешествие в городе эмоций	3
33	Заключительное занятие	1

2 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
Вспомним чувства (6)		
1	Мы рады встрече	1
2-3	Понимаем чувства другого	2
4-6	Мы испытываем разные чувства	3
Чем люди отличаются друг от друга? (16)		
7-8	Люди отличаются друг от друга своими качествами	2
9-10	Хорошие качества людей	2
11	Самое важное хорошее качество	1
12	Кто такой сердечный человек	1
13	Кто такой доброжелательный человек	1
14-15	Трудно ли быть доброжелательным человеком	2
16	«Я желаю добра ребятам в классе»	1
17	Чистое сердце	1
18	Какие качества нам нравятся друг в друге	1
19-20	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся	2
21-22	Каждый человек уникален	2
Какой Я – Какой Ты? (12)		
23-24	Какой Я?	2
25-26	Какой Ты? Учимся договариваться.	2
27-28	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	2
29-31	Школьные трудности.	3
32-33	Домашние трудности.	2
34	Итоговое занятие.	1

3 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
Я- фантазер (9)		
1-2	Я – Третьеклассник	2
3	Кого можно назвать фантазером?	1
4-5	Я умею фантазировать!	2
6	Мои сны	1
7	Я умею сочинять!	1
8	Мои мечты	1
9	Фантазии и ложь	1
Я и моя школа (7)		
10-11	Я и моя школа	2
12	Что такое лень?	1
13-14	Я и мой учитель	2
15-16	Как справляться с «Немогучками»	2
Я и мои родители (5)		
17-18	Я и мои родители	2
19-20	Я умею просить прощения	2

21	Почему родители наказывают детей?	1
Я и мои друзья (6)		
22	Настоящий друг	1
23-24	Умею ли я дружить?	2
25-26	Трудности в отношении с друзьями	2
27	Ссора и драка	1
Что такое сотрудничество? (7)		
28	Что такое сотрудничество?	1
29	Я умею понимать другого	1
30	Я умею договариваться с людьми	1
31	Мы умеем действовать сообща	1
32-33	Что такое коллективная работа?	2
34	Итоговое занятие	1

4 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
Кто Я? Мои силы, мои возможности (10)		
1	Мое лето	1
2	Кто Я?	1
3	Какой я – большой или маленький?	1
4	Мои способности	1
5	Мой выбор, мой путь к успеху	1
6	Мой внутренний мир и мои друзья	1
7-8	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира	2
9	Мои интересы	1
10	Что значит верить?	1
Я расту, я изменяюсь (5)		
11-12	Мое детство, мои друзья	2
13-14	Мои одноклассники	2
15	Конфликты в классе	1
Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? (5)		
16-17	Мое настоящее и будущее	2
18	Хочу вырасти здоровым человеком!	1
19	Моя будущая профессия	1
20	Мое ближайшее будущее 5 класс	1
Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? (5)		
21	Кто такой интеллигентный человек?	1
22-23	Хочу вырасти интеллигентным человеком	2
24-25	Что такое идеальное Я?	2
Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? (9)		
26	Кто такой свободный человек?	1
27-28	Права и обязанности школьника	2
29	Что такое «право на уважение»?	1
30	Права и обязанности	1
31	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам	1
32-33	Как разрешать конфликты мирным путем?	2
34	Итоговое занятие	1

Список литературы

1. Федеральный государственный стандарт начального общего образования
2. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4). М., 2014г
3. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
4. И.В.Стишенков. Сказка в тренинге. Коррекция, развитие, личностный рост.- Спб.: Речь,2006
5. Н.В.Самоукина. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы.-Ярославль:Академия развития, 2004.
6. Аллан Дж. Ландшафт детской души. СПб. – Минск, 1997.
7. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990.
8. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М., 1980.
9. Вайсен Р. и др. Обучение жизненным навыкам в школах. М., 1996.
- 10.Жизненные навыки / Под. ред. С.В. Кривцовой. М., 2002. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
- 11.Мухина В.С. Детская психология. М., 1997.
- 12.Оклендер В. Окна в мир ребёнка. Руководство по детской психотерапии. М., 1997.
- 13.Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под. ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
- 14.Практическая психология образования / Под. ред. И.В. Дубровиной. М.,1998.
15. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков / Под. ред. А.Д. Андреевой. М., 1997.
- 16.Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях внедрения ФГОС // Сост. И.В. Возняк, И.М. Узянова, С.В.Лебедева и др. Волгоград, 2013.
17. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. М., 2001.
- 18.Флейк-Хобсон К. и др. Мир входящему. Развитие ребёнка и его отношения с окружающими. М., 1992.