МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Администрация Одинцовского городского округа

МБОУ Одинцовская лингвистическая гимназия

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
методист Музафарова А.Ж. Протокол №1 от «28» августа 2023 г.	Заместитель директора по УВР Гоманюк О.Б. Протокол №1 от «28» августа 2023 г.	Директор Кобзенко И.К. Приказ №91/19-о от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Курс на успех»

для обучающихся 2-4 классов

Данные электронной подписи
Владелец: Кобзенко Ирина Константиновна Директор
Организация: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОДИНЦОВСКАЯ ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ 281100405009

Данные сертификата
Серийный номер:
46BA F50B B42E 7B56 5497 8655 80DB 3A9D
Срок действия: 28.03.2023 10:46:03 - 20.06.2024 10:46:03

г.Одинцово 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы начального образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Программа внеурочной деятельности направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие; на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся.

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.

Данная программа является наиболее актуальной, так как в большей мере способствует развитию интереса школьника к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы, благоприятной для развития личности ребенка.

Программа «Курс на успех» разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой (уроки психологии в начальной школе).

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «КУРС НА УСПЕХ»

Цель: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

1.Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.

2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.

3.Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей – установку преодоления.

4.Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.

5.Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

6.Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

7.Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

МЕСТО ПРЕДМЕТА «КУРС НА УСПЕХ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа «Курс на успех» входит во внеурочную деятельность по направлению общеинтеллектуальное развитие личности.

Она позволяет закрепить и дополнить знания по следующим основным разделам: формирование адекватной самооценки и раскрытие сущности личностной направленности школьника (его потребности, желания, цели, ценностные ориентации).

Программа "Курс на успех" изучается во 2 классе один час в неделю, общий объем составляет 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Занятия по данной программе способствуют развитию психологических знаний, самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки); помогают раскрыть сущность личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций); способствуют развитию эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений) и пониманию чувств и переживаний других людей.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них 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.

Программа предполагает дискуссии, сюжетно – ролевые игры, в ходе которых учащиеся будут иметь возможность проверить эффективность различных моделей поведения, отработать навыки принятия решения. В занятия включён блок упражнений и игр, способствующих развитию внимания, памяти, мышления, воображения; упражнений и игр, требующих взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений или их вариантов, соревновательные ситуации и т.д.

В структуре урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми:

1. Теоретическая часть.

2. Групповые дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.

3. Практическая часть:

- Ролевые игры (разыгрывание ситуаций, психологические упражнения).
- Работа по теме занятия (объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение или обсуждение, благодаря которому учащиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой).

Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. В ряде занятий использован элемент сказкотерапии: в сказочные истории «вплетены» игры и

психотехнические упражнения, направленные на коррекцию и развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, навыков адекватного социального поведения школьников, коммуникативных навыков. Для поддержания групповой динамики на занятиях используются различные виды работ: ритуал приветствия и прощания, разминочные упражнения, игры, требующие взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений или их вариантов, соревновательные ситуации и т.д.

Ритуалы приветствия-прощания являются важным моментом работы с группой, позволяющие сплачивать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь важно для плодотворной работы. Этот ритуал обычно предлагается психологом. В него должны быть включены все дети.

Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Определённые разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, мини-лекций, направленных на решение задач данного развивающего комплекса.

Рефлексия занятия предполагает оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают обратную эмоциональную связь друг другу и психологу.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате прохождения курса во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Программа «курса на успех» способствует достижению следующих личностных результатов:

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 РЕЗУЛЬТАТЫ

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

<u>Регулятивные УУД:</u>

- 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;
- 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;
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;
- 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.

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, дискуссионные игры, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологический тренинг.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- уметь объяснять свое поведение и поведение других
- уметь владеть навыками самоконтроля
- уметь прогнозировать последствия своих поступков
- понимать свои чувства и чувства других.

Контроль проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**	**Электронные цифровые образовательные ресурсы**
Раздел 1. Вспомним чувства			

1.1.	Тема «Мы рады встрече»	1	http://school-collection.edu.ru
1.2.	Тема «Понимаем чувства другого»	1	http://school-collection.edu.ru
1.3.	Тема «Мы испытываем разные чувства»	3	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		**5**	
Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга			
2.1	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»	2	http://school-collection.edu.ru
2.2	Тема «Хорошие качества людей»	2	http://school-collection.edu.ru
2.3	Тема «Самое важное хорошее качество»	2	http://school-collection.edu.ru
2.4	Тема «Кто такой сердечный человек»	1	http://school-collection.edu.ru
2.5	Тема «Кто такой доброжелательный человек»	1	http://school-collection.edu.ru
2.6	Тема «Трудно ли быть доброжелательным человеком»	1	http://school-collection.edu.ru
2.7	Тема «Я желаю добра ребятам в классе»	2	http://school-collection.edu.ru
2.8	Тема «Очищаем свое сердце»	1	http://school-collection.edu.ru
2.9	Тема «Какие качества нам нравятся друг в друге»	2	http://school-collection.edu.ru
2.10	Тема «Какими качествами мы похожи и чем отличаемся»	2	http://school-collection.edu.ru
2.11	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»	1	http://school-collection.edu.ru
2.12	Тема «В каждом человеке есть светлые и темные качества»	1	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		**18**	
Раздел 3. Раздел 3. Какой Я – Какой Ты?			

2.1.	Тема «Какой Я?»	2	http://school-collection.edu.ru
2.2.	Тема «Какой ТЫ?»	2	http://school-collection.edu.ru
2.3	Тема «Трудности второклассника в школе, дома, на улице»	1	http://school-collection.edu.ru
2.4	Тема «Школьные трудности»	2	http://school-collection.edu.ru
2.5	Тема «Домашние трудности»	2	http://school-collection.edu.ru
2.6	Тема «Итоговое занятие»	1	http://school-collection.edu.ru
2.7	Резервный урок	1	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		**11**	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**34**	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Раздел 1. Я – фантазер			
1.1.	Я третьеклассник	1	http://school-collection.edu.ru
1.2.	Фантазии	2	http://school-collection.edu.ru
1.3.	Мои сны	1	http://school-collection.edu.ru
1.4	Я умею сочинять	1	http://school-collection.edu.ru
1.5	Мечты	1	http://school-collection.edu.ru
1.6	Фантазии и ложь	1	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		**7**	
Раздел 2. Я и моя школа			
2.1.	Я и моя школа	2	http://school-collection.edu.ru
2.2.	Я и мой учитель	2	http://school-collection.edu.ru
2.2	Что такое лень	3	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		**7**	
Раздел 3. Я и мои родители			
3.1.	Я и мои родители	2	http://school-collection.edu.ru

3.2.	Наказание и прощение	2	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		**4**	
Раздел 4. Я и мои друзья			
4.1	Дружба	4	http://school-collection.edu.ru
4.2	Трудности в отношении с друзьями	3	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		**7**	
Раздел 5. Что такое сотрудничество			
5.1	Сотрудничество	2	http://school-collection.edu.ru
5.2	Умение договариваться	4	http://school-collection.edu.ru
5.3	Коллективная работа	2	http://school-collection.edu.ru
5.4.	Резервный урок	1	
Итого по разделу		**9**	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**34**	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	ЭОР
Раздел 1. Дом моей души			
1.1.	Какой я?	1	http://school-collection.edu.ru
1.2.	Строим тело	2	http://school-collection.edu.ru
1.3.	Как я воспринимаю мир	1	http://school-collection.edu.ru
1.4	Забота о теле – забота о себе	1	http://school-collection.edu.ru
1.5	Портрет в полный рост	1	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		**6**	
Раздел 2. Как достичь успеха			
2.1.	Мои мечты	1	http://school-collection.edu.ru

2.2.	Мечты и цели	1	http://school-collection.edu.ru
2.2	Как достичь успеха	1	http://school-collection.edu.ru
2.4	Как справиться с ленью	1	http://school-collection.edu.ru
2.5	Что такое мотивация	1	
Итого по разделу		**5**	
Раздел 3. Мальчики и девочки			
3.1.	Герои и идеалы	1	http://school-collection.edu.ru
3.2.	Мальчики и девочки: два мира	1	http://school-collection.edu.ru
3.3	Наши различия: правда и стереотипы	1	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		**3**	
Раздел 4. Отношения с другими			
4.1	Карта отношений	1	http://school-collection.edu.ru
4.2	Отношения, которые мне нравятся	1	http://school-collection.edu.ru
4.3	Что я знаю о другом	1	http://school-collection.edu.ru
4.4	Планеты и орбиты	1	http://school-collection.edu.ru
4.5	Взаимодействие	1	http://school-collection.edu.ru
4.6	Путешествие на космическом корабле	1	http://school-collection.edu.ru
4.7	Полет на космическом корабле	1	http://school-collection.edu.ru
4.8	Такие разные отношения	1	
Итого по разделу		**8**	
Раздел 5. Печаль и радость			
5.1	Печальная история	1	http://school-collection.edu.ru

5.2	Цвет печали	1	http://school-collection.edu.ru
5.3	Как расстаются люди	1	http://school-collection.edu.ru
5.4	Когда мне грустною…	1	http://school-collection.edu.ru
5.5	Памятные вещи	1	http://school-collection.edu.ru
5.6	Печаль и радость	1	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		**6**	
Раздел 6. Я и мое достояние			
6.1	Мое достояние	1	http://school-collection.edu.ru
6.2	Кто я?	1	http://school-collection.edu.ru
6.3	Мой стиль	1	http://school-collection.edu.ru
6.4	Я глазами других	1	http://school-collection.edu.ru
6.5	Уважение к чужому достоянию	1	http://school-collection.edu.ru
6.6	Самое ценное	1	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		**6**	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**34**	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ урока	Наименование разделов и тем	Сроки изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Дата	Количество часов	
Раздел 1. Вспомним чувства (5 часов)				

1	Тема «Мы рады встрече»	1 неделя	1	
2	Тема «Понимаем чувства другого»	2 неделя	1	
3-5	Тема «Мы испытываем разные чувства»	3-5 неделя	3	
Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (18часов)				
6-7	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»	6-7 неделя	2	
8-9	Тема «Хорошие качества людей»	8-9 неделя	2	
10-11	Тема «Самое важное хорошее качество»	10-11 неделя	2	
12	Тема «Кто такой сердечный человек»	12 неделя	1	
13	Тема «Кто такой доброжелательный человек»	13 неделя	1	
14	Тема «Трудно ли быть доброжелательным человеком»	14 неделя	1	
15-16	Тема «Я желаю добра ребятам в классе»	15-16 неделя	2	
17	Тема «Очищаем свое сердце»	17 неделя	1	
18-19	Тема «Какие качества нам нравятся друг в друге»	18-19 неделя	2	
20-21	Тема «Какими качествами мы похожи и чем отличаемся»	20-21 неделя	2	
22	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»	22 неделя	1	
23	Тема «В каждом человеке есть светлые и темные качества»	23 неделя	1	
Раздел 3. Какой Я – Какой Ты? (12 часов)				
24-25	Тема «Какой Я?»	24-25 неделя	2	
26-27	Тема «Какой ТЫ?»	26-27 неделя	2	
28	Тема «Трудности второклассника в школе, дома, на улице»	28 неделя	1	
29-30	Тема «Школьные трудности»	29-30 неделя	2	
31-32	Тема «Домашние трудности»	31-32 неделя	2	
33	Тема «Итоговое занятие»	33 неделя	1	
34	Резервный урок	34 неделя	1	

3 КЛАСС

№ урока	**Наименование разделов и тем**	**Сроки изучения**		**Электронные цифровые образовательные ресурсы**
		Дата	**Количество часов**	
Раздел 1. Я – фантазер				
1.1.	Я третьеклассник	1 неделя	1	
1.2.	Фантазии	2-3 неделя	2	
1.3.	Мои сны	4 неделя	1	

1.4	Я умею сочинять	5 неделя	1	
1.5	Мечты	6 неделя	1	
1.6	Фантазии и ложь	7 неделя	1	
Раздел 2. Я и моя школа				
2.1.	Я и моя школа	8-9 неделя	2	
2.2.	Я и мой учитель	10-11 неделя	2	
2.2	Что такое лень	12-14 неделя	3	
Раздел 3. Я и мои родители				
3.1.	Я и мои родители	15-16 неделя	2	
3.2.	Наказание и прощение	17-18 неделя	2	
Раздел 4. Я и мои друзья				
4.1	Дружба	19-22 неделя	4	
4.2	Трудности в отношении с друзьями	23-25 неделя	3	
Раздел 5. Что такое сотрудничество				
5.1	Сотрудничество	26-27 неделя	2	
5.2	Умение договариваться	28-31 неделя	4	
5.3	Коллективная работа	32-33 неделя	2	
5.4.	Резервный урок	34 неделя	1	

4 КЛАСС

№ урока	**Наименование разделов и тем**	**Сроки изучения**		**Электронные цифровые образовательные ресурсы**
		Дата	**Количество часов**	
Раздел 1. Дом моей души				
1	Какой я?	1 неделя	1	
2-3	Строим тело	2-3 неделя	2	
4	Как я воспринимаю мир	4 неделя	1	
5	Забота о теле – забота о себе	5 неделя	1	
6	Портрет в полный рост	6 неделя	1	
Раздел 2. Как достичь успеха				
7	Мои мечты	7 неделя	1	
8	Мечты и цели	8 неделя	1	
9	Как достичь успеха	9 неделя	1	
10	Как справиться с ленью	10 неделя	1	
11	Что такое мотивация	11 неделя	1	
Раздел 3. Мальчики и девочки				
12	Герои и идеалы	12 неделя	1	
13	Мальчики и девочки: два мира	13 неделя	1	

14	Наши различия: правда и стереотипы	14 неделя	1	
Раздел 4. Отношения с другими				
15	Карта отношений	15 неделя	1	
16	Отношения, которые мне нравятся	16 неделя	1	
17	Что я знаю о другом	17 неделя	1	
18	Планеты и орбиты	18 неделя	1	
19	Взаимодействие	19 неделя	1	
20	Путешествие на космическом корабле	20 неделя	1	
21	Полет на космическом корабле	21 неделя	1	
22	Такие разные отношения	22 неделя	1	
Раздел 5. Печаль и радость				
23	Печальная история	23 неделя	1	
24	Цвет печали	24 неделя	1	
25	Как расстаются люди	25 неделя	1	
26	Когда мне грустною…	26 неделя	1	
27	Памятные вещи	27 неделя	1	
28	Печаль и радость	28 неделя	1	
Раздел 6. Я и мое достояние				
29	Мое достояние	29 неделя	1	
30	Кто я?	30 неделя	1	
31	Мой стиль	31 неделя	1	
32	Я глазами других	32 неделя	1	
33	Уважение к чужому достоянию	33 неделя	1	
34	Самое ценное	34 неделя	1	

Методические материалы для учителя

Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы в помощь психологам и педагогам.-М.:ТЦ Сфера, 2004.-88с.

И.В.Стишенок. Сказка в тренинге. Коррекция, развитие, личностный рост..-Спб.:Речь,2006г

Князева Т.Н. Я учусь учиться. Психологический курс развивающих занятий для младших школьников.-М.:АРКТИ,2004.-216 с.

Крюкова С.В.,Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: «Генезис», 2007.-208с.