

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия
г. Узловая Тульской области

Согласовано Заведующий кафедрой _____/Просецкая Т.В./ Протокол №1 от 28.08.2024г.	Утверждено на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 29.08.2024г.	Утверждаю Директор МБОУ гимназии _____/С.В. Мытарев/ Приказ № 120-д от 30.08.2024г.
--	--	--

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Я - школьник»
начального общего образования
3 «Б» класс

Срок реализации - 1 год

Составитель: Богдановская Виктория Викторовна,
педагог-психолог

г. Узловая, 2024г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я - школьник» (далее программа) имеет *социально-гуманитарную направленность*) и разработана для детей 1-4 класса.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами.

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196).
- О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242).
- Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. министерством просвещения РФ 28 июня 2019 года № МР-81/02вн).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391).

Цель программы «Я - школьник» Социализация и личностный рост обучающихся посредством овладения знаниями, умениями и навыками психологической науки.

Программа «Я - школьник» для обучающихся 1-4 класса строится в соответствии с его трехкомпонентной структурой, развития личности ребенка, описанной ниже.

Содержание занятий по психологии нацелено на формирование психологического здоровья. создание психолого - педагогических условий, способствующих успешной школьной и социальной адаптации обучающихся, их самореализации в жизни и саморазвитии. Создание условия для развития у детей навыков эффективного общения для обеспечения полноценного взаимодействия, сотрудничества и возможности саморазвития.

Структура психологического здоровья личности, выделенная О.В. Хухлаевой:

• *аксиологический компонент* — ценность собственного «Я» и ценность «Я» других людей. Развитый аксиологический компонент выражается у человека в принятии себя при относительно полном знании себя и принятии других людей. Этому способствуют умение принять «темные» стороны своей личности и личности другого, а также умение видеть «светлое» начало в каждом и взаимодействовать именно с ним;

инструментальный компонент — это владение рефлексией, как способом самопознания. Рефлексия позволяет человеку понимать и определять свои эмоциональные состояния и состояния других людей, свободно и открыто выражать чувства без причинения вреда другим (качества эмоционального интеллекта), а также осознавать причины и последствия своего поведения и поведения других;

• *потребностно-мотивационный компонент* — наличие у человека внутренней потребности в саморазвитии.

Соответственно можно выделить следующие *задачи программы*:

- формирование у обучающихся умения принимать самого себя и других людей, при этом осознавая свои и чужие достоинства и недостатки;
- развитие личностной рефлексии детей: умения осознавать свои и чужие эмоции, чувства, причины своих и чужих поступков;
- формирование потребности в саморазвитии и самоизменении у ребенка;
- развитие умения в трудной ситуации находить силы внутри самого себя и принимать ответственность за свою жизнь на самого себя;
- расширение пассивного и активного психологического словаря детей;
- развитие познавательных процессов

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами изучения курса «Я - школьник» начальной школы является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами изучения курса «Я - школьник» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий.
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией рабочей тетради.
- учиться работать по предложенному учителем плану.
- учиться отличать, верно, выполненное задание от неверного.
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать такие математические объекты, как числа, числовые выражения, равенства, неравенства, плоские геометрические фигуры.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять математические рассказы и задачи на основе простейших математических моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- слушать и понимать речь других.
- 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.
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Основными принципами работы программы являются:

- *принцип создания развивающей ситуации.* Пробудить обучающихся к высказываниям и обсуждению разных точек зрения по поводу выполнения определенных заданий;
- *принцип природосообразности.* Содержание программы соотнесено с возрастными нормами развития мыслительных процессов детей младшего школьного возраста;
- *принцип системности.* Учебно-развивающий материал выстроен по принципу возрастания уровня сложности;
- *принцип доступности.* Материал представлен в конкретной форме, в виде известных жизненных ситуаций, что активизирует познавательный интерес обучающихся, побуждает к размышлениям.

Программа предполагает:

- индивидуальный подход (ориентация на личностный потенциал ребенка и его самореализацию);
- тесную связь с практикой, ориентацию на создание конкретного персонального продукта.

Программа рассчитана на четыре года обучения, разделена на четыре модуля, каждый из которых учитывает возрастные особенности обучающихся, основана на изложении материала в доступной и увлекательной форме.

3 модуль. 3 класс курс «Мир эмоций» 34 часа, один раз в неделю.

Актуальность модуля.

Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии младших школьников, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств также является важным моментом в становлении личности растущего человека.

При всей кажущейся простоте, распознавание и передача эмоций – достаточно сложный процесс, требующий от ребенка определенных знаний, определенного уровня развития. Исследования психологов показали, что младшие школьники имеют недостаточные представления об эмоциональных, внутренних состояниях человека и их проявлениях. Особенность психологии ребенка младшего школьного возраста заключается в том, что он еще мало осознает свои переживания и далеко не всегда способен понять причины, их вызывающие. Младший школьник не столь эмоционально

активен и жизнерадостен, как дошкольник; возникающие трудности в школе порой ведут к проявлениям нейротизма, тревожности, страхов, неуверенности в себе и снижению самооценки. Одна из причин этого заключается в том, что рефлексией ребенок способен применить только к учебной деятельности при усвоении материала об окружающем мире, но никто не обучает его рефлексии по отношению к самому себе, к собственному жизненному опыту. У ребенка в результате негативных вариантов развития могут проявляться невротические состояния или даже формироваться неврозы. Во многих случаях они могут быть следствием депривации, то есть систематического угнетения, неудовлетворения жизненно важных потребностей. Дети в это время нуждаются в поддержке и помощи взрослых, поэтому важно, чтобы родители и учителя вместе с психологом вникли в проблемы ребенка, его переживания. Только тогда они смогут оказать ребенку эффективную помощь.

Младший школьник может осознать и объяснить свое эмоциональное отношение к другим людям, однако способность к пониманию чувств других людей у него развита еще недостаточно. Его необходимо научить гибкости во взаимодействии со сверстниками, объяснить как можно выражать свои чувства и эмоции. Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций. Если не сделать этого, неотрагированные чувства будут долго определять жизнь ребенка, создавая все новые субъективные трудности.

Поэтому данная программа является актуальной при сопровождении естественного развития детей младшего школьного возраста.

Целью данной программы мы ставим: обогащение и развитие эмоционального мира детей. Достижение поставленной цели реализуется посредством следующих **задач**:

- расширение у детей активного словаря понятий, обозначающих эмоции;
- развитие мимического и жестового репертуара выражения эмоций;
- умение открыто проявлять эмоции и чувства различными социально приемлемыми способами (словесными, физическими, творческими и т.д.);
- умение детей отреагировать отрицательные эмоции, препятствующие их полноценному личностному развитию;
- развитие эмоциональной регуляции поведения.

Программа имеет социально-педагогическую направленность и является частью комплексной работы по психолого-педагогическому сопровождению младших школьников. Реализуется программа с детьми на третий год работы в классе. Она предназначена для развития эмоциональной сферы детей, способствующей снижению тревожности и повышению уверенности в себе.

Занятия включают в себя элементы социально-психологического тренинга, поэтому проводить их лучше в кабинете психолога или в специальном помещении, в котором участники могут свободно располагаться и передвигаться.

Продолжительность занятия не должна превышать 45 минут (время одного школьного урока).

Оптимальная периодичность встреч участников программы — 1 раз в неделю.

Программа включает в себя диагностический блок и групповые занятия. Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме.

В основном используются **следующие методы**:

- имитационные и ролевые игры;
- психогимнастика;
- рисуночные методы;

- элементы групповой дискуссии;
- техники и приемы саморегуляции;
- метод направленного воображения.

Эти методы являются хорошим средством формирования у детей навыков эмоциональной регуляции поведения.

Отработка навыков проходит в три этапа:

- получение информации о содержании того или иного навыка;
- применение полученных знаний в конкретных ситуациях (отработка навыка);
- перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную жизнь ребенка.

Каждое занятие состоит из:

I Вводной части, включающей в себя ритуал приветствия и ритуальной игры, помогающей снять эмоциональное напряжение.

II Основной части, включающей в себя игры и упражнения по развитию определенных навыков, работу с текстами, помогающими осознать трудности, которые могут испытывать дети и выбрать приемлемые пути решения этих трудностей.

III Заключительной части, включающей в себя рисование по заданной теме или игр, завершающих занятие.

Методы и формы работы: беседа, просмотр кинофильмов и видеороликов, продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.), тренинги, творческие работы.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика, наблюдения, собеседования.

Курс рассчитан на 1 час в неделю в рамках внеурочной деятельности. Всего – 34 часа.

Критерии эффективности программы:

- снижение уровня школьной тревожности;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- стабилизация положительного оценивания себя самого, самопринятие;
- повышение уверенности в себе и своих возможностях;
- мотивация на саморазвитие;
- повышение коммуникативной компетентности;
- активность и продуктивность учеников в деятельности как в образовательном процессе, так и внеклассной и внешкольной деятельности (отслеживается психологом, либо выявляется в процессе беседы с классным руководителем).

Прогнозируемые результаты реализации программы в соответствии с ФГОС ООО:

Обучающиеся **должны научиться:**

- овладение детьми навыками эмоциональной регуляции поведения;
- снижение школьной тревожности;
- умение распознавать эмоциональные состояния окружающих людей;
- позитивно относиться к своему «Я», адекватно воспринимать окружающий мир;
- отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;
- адекватно вести себя в различных ситуациях;
- справляться со страхами, обидами, гневом, уметь справляться с негативными эмоциями;
- стремиться к изучению своих возможностей и способностей.

Метапредметными результатами реализации программы является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Личностные УУД:

- положительное отношение к школе, чувство необходимости обучения, понимание необходимости самопознания и саморазвития;

- адекватная самооценка;
- сформированность познавательных и учебных мотивов, стремление к приобретению знаний.

Регулятивные УУД:

- учиться контролировать свои чувства и эмоции в отношении учителей и одноклассников;
- учиться оценивать себя, свою деятельность, своевременно корректировать их;
- прогнозировать последствия своих поступков;
- определять и формулировать цели в совместной, коллективной работе;
- учиться высказывать своё предположение хода работы с различными источниками информации;
- строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации;
- анализировать, делать выводы в результате самостоятельной и совместной работы в группе;
- моделировать различные ситуации, устанавливать причинно-следственные связи;
- усваивать разные способы запоминания информации.

Коммуникативные УУД:

- учиться позитивно проявлять себя в общении;
- учиться слушать собеседника, договариваться с ним и приходить к общему приемлемому решению;
- учитывать разные мнения и уметь обосновывать свое, аргументировано защищая его;
- учиться понимать чувства, эмоции и поступки других людей;
- овладевать способами конструктивного разрешения конфликтов;
- развивать потребность в общении и со сверстниками, и со взрослыми людьми.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

1. Вводное занятие. Психодиагностика. – 1 час.

Изучение степени и особенности приспособления детей к новой социальной ситуации. Тест школьной тревожности Филлипса, изучение школьной мотивации по методике М.И. Лукьяновой и Н.В. Калининой (Приложение 1).

2. Знакомство с миром эмоций - 9 часов.

Формирование мотивации познания своих особенностей, повышение внимания к своему психофизиологическому здоровью. Развитие позитивной Я-концепции, самопринятие. Формирование адекватных представлений о себе, развитие способности принимать другого человека.

3. Чувства бывают разные – 2 часа.

Чувство собственного достоинства. Развитие навыков самоанализа собственных достоинств и недостатков. Мои чувства. Воспитание чувства гуманного отношения друг к другу и всему живому, коррекция межличностных отношений. Чувства вокруг. Развитие понимания «границ» в общении с людьми. Стыдно ли бояться? Оценка собственного опыта решения проблемных ситуаций, готовности брать ответственность за принятие решений. Имею ли я право сердиться и обижаться? Анализ причин возникновения конфликта, осознание собственного опыта переживания конфликтов.

4. Путь к станции «Я», или введение в психологию – 10 часов.

Развитие понимания самоценности человеческого «Я». Воспитание культуры эмоционального общения, анализ эмоционального опыта. Закрепление навыков самоанализа, развитие способности к самокритике. Развитие понимания ответственности за свои слова, действия и поступки, позитивное принятие окружающего мира. Кто Я? Какой Я? Я могу, Я нужен! Формирование уверенности в себе, адекватного своего поведения. Я мечтаю. Формирование мотивации к процессу самораскрытия, совершенствование навыков общения. Каков Я на самом деле? Я – индивидуальность. Три Я: прошлое, настоящее, будущее. Формирование процесса самоанализа, саморазвития, умения принятия чужой точки зрения.

5. Я и мой внутренний мир – 4 часа.

Каждый видит мир и чувствует по-своему. Развитие умения (навыков) анализа ситуаций в общении. Любой внутренний мир уникален. Осознание важности жить в согласии с собой и другими людьми, проявление значимости собственного «Я». Я в этом мире. Уникальность моего Я. Развитие процесса осознания ценности своего «Я», принятие «Я» другого человека. Кто в ответе за мой внутренний мир? В трудной ситуации я ищу силу внутри себя. Развитие умения анализировать особенности своего поведения и окружающих людей. Развитие умения (навыков) анализа ситуаций.

6. Я и ты – 5 часов.

Я и ты. Формирование умения понимать и принимать окружающих людей. Я и окружающие. Я и мои друзья. Я и мои «колючки». Трудности в школе. Приобретение опыта снятия эмоционального напряжения, внутренней нестабильности. Трудности дома. Осознание собственных проблем, мотивация на их анализ, поиск и принятие решения. Формирование положительной Я-концепции, мотивация на самоанализ и самосовершенствование. Другие культуры – другие друзья. Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.

7. Мы начинаем меняться – 2 часа.

Нужно ли человеку взрослеть? Развитие навыков анализа своего эмоционального состояния, умения работать с ним. Сформировать условия для развития умения выбирать модель поведения. Закрепление навыков позитивного общения с окружающими. Взросление и отношения с окружающими. Мое взросление. Самое важное – захотеть меняться.

8. Итоговое занятие – 1 час.

Итоговая диагностика. Подведение итогов работы за год.

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

В воспитании детей младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе школьника, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе педагогами и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения школьника. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений школьников и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел

и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

1. Быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
2. Быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
3. Знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
4. Беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
5. Проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
6. Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
7. Быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
8. Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
9. Уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
10. Быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём- то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

№ п/п	Тема занятия	Формы работы	Кол-во часов	Примечания
1	Вводное занятие. Диагностика.	Тест школьной тревожности Филлипса.	1	Приложение 1
Знакомство с миром эмоций. 9 часов.				
2	Путешествие в страну Эмоций. Радость.	Упражнение «рисую эмоцию»	1	Приложение . Игры и упражнения.
3	Путешествие в страну Эмоций.	Упражнение «рисую эмоцию»	1	Приложение. Игры и упражнения.

№ п/п	Тема занятия	Формы работы	Кол-во часов	Примечания
	Грусть.			
4	Путешествие в страну Эмоций. Злость.	Упражнение «рисую эмоцию»	1	Приложение . Игры и упражнения.
5	Путешествие в страну Эмоций. Страх.	Упражнение «рисую эмоцию»	1	Приложение. Игры и упражнения.
6	Путешествие в страну Эмоций. Обида.	Упражнение «рисую эмоцию»	1	Приложение . Игры и упражнения.
7	Мои эмоции.	Упражнение "Разрядка эмоций"	1	Приложение . Игры и упражнения.
8	Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться?	Способы преодоления страхов. Отгадай чувство. Страшный персонаж. Работа со сказкой. Гнев дружи со страхом и обидой. Игра «Ожившее чувство».	1	Приложение . Игры и упражнения.
9	В стране Эмоций. Враги и друзья.	Упражнение "Наши эмоции"	1	Приложение . Игры и упражнения.
10	Укрощение «строптивых» эмоций.	Учимся говорить себе «стоп!», Упражнение «Ресурсное состояние»	1	
Чувства бывают разные. 2 часа.				
11	Чувство собственного достоинства.	Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство. Испорченный телефон.	1	Приложение . Игры и упражнения.
12	Мои чувства. Чувства вокруг.	Работа со сказкой. «Коробка счастья».	1	Приложение . Игры и упражнения.
Путь к станции «Я», или введение в психологию. 10 часов.				
13	Кто Я? Какой Я?	Беседа. Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Упражнения «Вот я какой!», «Рисованное письмо другу», «Кто Я? Какой Я?» Игра «Волшебный сундучок».	1	Приложение. Игры и упражнения.
14	Я могу, Я нужен!	Игра «Мой портрет в лучах солнца», «Чьи ладони»,	1	https://infourok.ru/prakticheskoe-zanyatie-v-klasse-moy-

№ п/п	Тема занятия	Формы работы	Кол-во часов	Примечания
		«Моя ладошка», «Я могу, я умею».		portret-v-luchah-solnca-841293.html
15	Я мечтаю.	Беседа «Зачем люди мечтают?», «Закончи предложение», Игра «Объявление о друге», Упражнение «Откровенно говоря...», Работа со сказкой.	1	https://znanio.ru/media/razvivayuschee_zanyatie_ya_mechtayu-71205
16	Я – индивидуальность.	Методика «Твое имя». Методика «Моя Вселенная». Релакс-упражнение «Полный физический покой».	1	Приложение. Игры и упражнения.
17	Три Я: прошлое.	Я сейчас, я в будущем.	1	Приложение . Игры и упражнения.
18	Три Я: настоящее.	Роль взрослых и роль детей. Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей».	1	Приложение . Игры и упражнения.
19	Три Я: будущее.	Работа со сказкой.	1	
20	Все в моих руках.		1	
21	Самооценка.		1	
22	Мой мир - мое богатство.	упражнения: «Чем я богат», «Я предлагаю вам..»	1	
Я и мой внутренний мир. 4 часа.				
23	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	Обыгрывание ситуации «В классе», «Найди слово». Тест «Умеешь ли ты слушать?», Упражнение «Разъясни понятия».	1	Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5–6 классы) / О. В. Хухлаева. – 5-е изд. – М.: Генезис, 2017. – 208 с.
24	Любой внутренний мир уникален.	Проект «Презентация своего «Я»	1	Приложение . Игры и упражнения.
25	Я в этом мире. Кто в ответе за мой внутренний мир?	Упражнение «Наш внутренний сад». Арт-терапия «Наш внутренний сад».		Приложение . Игры и упражнения.
26	Управляю собой.	Такие разные настроения...	1	Приложение . Игры и упражнения.
Я и ты. 5 часов.				
27	Я и ты. Я и окружающие.	Просмотр видеоролика. Обсуждение. Рефлексия.	1	Мультфильм «Свеча» https://www.youtube.com/watch?v=KuF3VznuEdY&feature=emb_logo
28	Я и мои друзья. Я и мои «колючки».	Тренинг. Из пяти слов. Игра «Кто сколько запомнит». Ролевая игра	1	https://multiurok.ru/files/korriektсионное-zaniatie-ia-i-moi-koliuchki-dlia-5-

№ п/п	Тема занятия	Формы работы	Кол-во часов	Примечания
		«Покажи ситуацию». Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнитики. Сказка «Шиповник». Хвастовство. Ссора и драка. Трудно ли быть терпеливым.		klassa.html
29	Трудности в школе. Трудности дома.		1	Приложение . Игры и упражнения.
30	Другие культуры – другие друзья.	Обсуждение темы, «Другие приветствия», «Другие имена», «Что общего», Работа со сказкой.	1	Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5–6 классы) / О. В. Хухлаева. – 5-е изд. – М.: Генезис, 2017. – 208 с.
31	Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.	Игра-приветствие. Обсуждение отрывка из мультфильма «Летучий корабль». Беседа по теме. Игра «Побудь в роли школьного психолога». Ассоциограмма «Одиночество».	1	https://infourok.ru/uroktreni-ng-po-psihologii-na-temu-ti-ne-odinok-620414.html
Мы начинаем меняться. 2 часа.				
32	Нужно ли человеку меняться? Самое важное – захотеть меняться.	Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мои важные изменения. Сказка про Тофа. Самое главное. Как изменился класс. Работа с плакатом. Сказка «Я иду к своей звезде». Чтобы я изменил в себе?	1	https://mylektsii.ru/7-16130.htm ; https://ncuxolog.ru/ya-idu-k-svoej-zvezde
33	Я живу в ладу с собой и миром.	Творческая работа «Письмо будущему Я».	1	
Итоговое занятие. 1 час.				
34	Итоговое занятие. Диагностика.	Тест школьной тревожности Филлипса (уровень тревожности). Социометрия. Психологический климат в классе.	1	Сравнение результатов стартовой и итоговой диагностики. Оценка успешности адаптации.

Формы организации занятий внеурочной деятельности «Я- школьник» были согласованы с родителями (законными представителями) обучающихся на классном родительском собрании.