

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «АБСОЛЮТ»

**«Рассмотрено и
принято»**

Методическим
объединением
Протокол № 1
от «30» 08.2019
Руководитель МО
Е.Н. Чаева

«Согласовано»

Зам. директора по УР
Д.С. Шульгина
«30» 08.2019

Введено приказом

№ 149/1 о/д от «30» 08.2019

Директор

М.М. Прочухаева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
“ Well Being ”
3г класс**

Рабочую программу составила: Попова С.Б.

2019-2020 учебный год

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Well Being»

Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения образовательной программы начального основного общего образования:

Личностные УУД

У выпускника будут сформированы:

- самоопределение
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих
- установка на благополучие, позитивное эмоциональное состояние, здоровый образ жизни

Выпускники получают возможность для формирования:

- мотивация любой деятельности (социальная, учебно- познавательная);
- самооценка на основе критериев этой деятельности;
- целостный, социально – ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- эстетические потребности, ценности и чувства,
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально – нравственная отзывчивость.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

Выпускники научатся:

- высказывать свое предположение (версию) в процессе работы;
- работать в парах и группах, участвовать в проектной деятельности, играх;
- определять свою роль в общей работе и оценивать свои результаты.
- понимать и сохранять учебную задачу
- адекватно воспринимать оценки учителя и окружающих
- осуществлять пошаговое и итоговое действие и контроль
- различать способы и результат действия

Познавательные УУД

Выпускники научатся:

- находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях, психологических играх;
- извлекать пользу из опыта;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- включаться в творческую деятельность
- устанавливать причинно-следственных связи в изучаемом круге событий
- осуществлять поиск необходимой информации и выделять конкретную информацию с помощью учителя
- строить этически грамотные высказывания в устной и письменной форме

Коммуникативные УУД

Выпускники должны уметь:

- контролировать свои эмоции и поступки;
- адекватно использовать коммуникативные средства, для решения поставленных задач;
- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности
- аргументировать свои решения и координировать их с решениями партнеров в сотрудничестве при выработке общего направления в совместной деятельности;

- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя);
- учиться с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Предметные результаты:

В результате изучения курса выпускник получит возможность научиться:

- осознает значимость занятий для своего дальнейшего развития и для успешного обучения по другим предметам.
- будет формироваться систематическая потребность как средство познания мира и самого себя.
- полноценно воспринимать проблемную ситуацию, эмоционально высказывать свою точку зрения и уважать мнение собеседника.
- приобретения школьниками социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.
- формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом.
- получению школьниками опыта самостоятельного социального действия.

Самоопределение:

- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе,
- принятие образа «хорошего ученика»,
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- гражданская идентичность в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю,
- осознание ответственности человека за общее благополучие,
- осознание своей этнической принадлежности,
- гуманистическое сознание,
- социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам,
- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.

Смыслообразование:

- мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя),
- самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности,
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

Нравственно-этическая ориентация:

- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,
- эстетические потребности, ценности и чувства;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость,
- уважительное отношение к иному мнению;
- гуманистические и демократические ценности многонационального российского общества.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности «Well Being»

Программа направлена на сохранение эмоционального здоровья, коррекцию эмоционально-личностных особенностей детей младшего школьного возраста, на создание условий для развития ребенка как субъекта успешной деятельности.

Целью программы психолого-педагогического сопровождения ребенка в учебно-воспитательном процессе является определение и обеспечение социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития ребенка в ситуациях школьного взаимодействия.

Для достижения детьми поставленной цели необходимо создать социально-психологические условия, **задачи**, позволяющие:

1. Сформировать у детей необходимую позитивную мотивацию. («Зачем мне нужно этим заниматься, что мне это даст?»)»

2. Сформировать у школьников необходимые и доступные им на данном этапе развития навыки самоанализа и рефлексии. («Какой я?»)»

3. Дать школьникам возможность познать свои сильные стороны как субъекта познавательной деятельности и научиться опираться на них в процессе учебных занятий. («Что я умею делать хорошо, и как мне это использовать в учебе?»)»

4. Предоставить детям возможность познать слабые стороны своей познавательной деятельности и дать представление о способах их развития или приспособления к ним, компенсации другими возможностями. («Что мне дается с трудом, и как относиться к своим слабостям и недостаткам?»)»

На групповых занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость. Занятия призваны смягчить процесс адаптации, помочь осознать их новый статус, обрести друзей, не растеряться в потоке новой информации. Программа психологических занятий построены в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которых 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. Использование игровой формы и методики сказкотерапии является наиболее адаптивной для детей младшей школы, так как для младших школьников более привычна и позволяет лучше раскрыть уже имеющиеся способности и эффективно овладеть новыми. В результате к концу года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Следует иметь в виду, что в случае эмоциональной усталости у ребенка может проявляться «детское» поведение: плач, капризы, желание телесных контактов. При проявлении таких симптомов следует разрешить ребенку не включаться в занятие, а тихонько порисовать.

В структуре каждого занятия выделяются основные этапы работы, традиционные для всех форм коррекционно-развивающей работы со школьниками:

1. Приветствие
2. Разминка
3. Рефлексия предыдущего занятия и анализ домашнего задания
4. Основное содержание занятия
5. Рефлексия текущего занятия
6. Прощание

Цель – развитие положительного самочувствия детей.

Основные задачи:

- обучение детей свободному выражению эмоциональных состояний, чувств;
- осознание детьми собственной ценности, умение принимать себя такими, какие есть.

Я и другие-7 ч.

- Понятия «этика», «добро», «зло», «плохо», «хорошо». Познакомить и изучить правила этикета в школе.
- Понятия «внешний вид» и «внутренний мир» человека. Показать, что внешний вид зависит от отношения человека к себе и его характера. Внешний вид человека формирует отношение к нему окружающих.
- Понятия «личность», «индивидуальность». Назначение человека в жизни. Мои роли. Особенности развития мальчика и девочки и их общественные роли.
- Семья, родители, родные (братья, сестры бабушки, дедушки). Отношения поколений в семье. Проявления любви и уважения, заботы, сострадания, помощи в семье. Обида. Почему надо уважать старшее поколение? Необходимость учиться добру, чуткости, вниманию.
- Понятия «зло», «добро», «жизнь», «обычаи», «традиции». Показать, как в сказках отражается жизнь людей. Сказки - «рецепты поведения» во имя добра и справедливости на земле. Герои сказок и герои жизни, сходство и различие.

Благополучие- 3 ч.

- Понятие «благополучие», что способствует благополучию, распознавание своих ощущений. Умение разговаривать совместно с семьей о простых вещах, которые способствуют всеобщему благополучию.
- Осознают позицию школьника, формируют дружеские отношения в классе, развивают уверенность в себе и своих учебных возможностях.
- Осознать отношения в семье, закрепляет чувство взаимосвязи с родными.

Позитивные эмоции -3 ч.

- Любые эмоции являются нормальными, естественными и важными. Поиск, распознавание позитивных эмоций.
- Наблюдают и представляют, какие характерные качества для них важны. Высказывают и доказывают свои исследования, сделанные о себе через игровые ситуации и упражнения. Стимулируют моторное и эмоциональное самовыражение, снимают мышечные зажимы, развивают пластику, гибкость, легкость своего тела. Дети осознают ценность умения фантазировать, развивают креативные способности. Дети учатся управлять своим телом, занятия способствуют моторному и эмоциональному самовыражению.

Зелье позитивных эмоций- 21 ч

- Представление о языке эмоций как знаках, подаваемых человеком о себе.
- Знание о средствах выражения различных эмоциональных состояний.
- Понимание ребенком значения эмоциональной окраски слова, его значения в процессе общения, а также того, как влияют позитивные и негативные эмоции на состояние самого человека и других людей.
- Умения регулировать свои эмоции.
- Учатся видеть и ценить в себе индивидуальность, принимать и любить себя, приходят к осознанию собственной ценности.
 - Учатся управлять своим телом, занятия способствуют моторному и эмоциональному самовыражению.
 - Принимать нестандартное мышление, внимание к деталям, умение слышать друг друга, выделять главное, находчивость и чувство юмора как компонент успешной игры.

отводимых на освоение каждой темы.

| № | Тема урока | Количество часов | Из них | |
|----|--|------------------|--------|----------|
| | | | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие. Вводный инструктаж по Т/Б. | 1 | 1 | |
| 2 | Школьные правила | 1 | 1 | |
| 3 | Игры на сплочение коллектива | 1 | | 1 |
| 4 | Мое имя | 1 | | 1 |
| 5 | Условные знаки и символы. Моё портфолио. | 1 | 1 | |
| 6 | Научимся создавать наше благополучие. | 1 | | 1 |
| 7 | Положительные эмоции | 1 | | 1 |
| 8 | Эликсир положительных эмоций | 1 | | 1 |
| 9 | Чувство благодарности | 1 | | 1 |
| 10 | Поток приятных чувств | 1 | | 1 |
| 11 | Бескорыстные добрые дела | 1 | | 1 |
| 12 | Радужные моменты | 1 | | 1 |
| 13 | Здоровое тело, счастливый разум | 1 | | 1 |
| 14 | Зелье позитивной эмоции – смешивай и наслаждайся | 1 | 1 | |
| 15 | Итоговое занятие цикла «Позитивные эмоции». Подведение итогов. | 1 | | 1 |
| 16 | Условные знаки и символы. Моё портфолио. | 1 | | 1 |
| 17 | Игры на сплочение коллектива | 1 | | 1 |
| 18 | Игры на сплочение коллектива | 1 | | 1 |
| 19 | Игры на сплочение коллектива | 1 | | 1 |
| 20 | Игры на сплочение коллектива | 1 | | 1 |
| 21 | Игры на сплочение коллектива | 1 | | 1 |
| 22 | Вещи, которые способствуют благополучию | 1 | | 1 |
| 23 | Любые эмоции естественные и важные | 1 | | 1 |
| 24 | Поиск позитивных эмоций | 1 | | 1 |
| 25 | Люди отличаются друг от друга своими качествами. | 1 | | 1 |
| 26 | Хорошие качества людей. | 1 | | 1 |
| 27 | Самое важное хорошее качество. | 1 | | 1 |
| 28 | Кто такой сердечный человек. | 1 | | 1 |
| 29 | Кто такой доброжелательный человек. | 1 | | 1 |
| 30 | Трудности третьеклассника в школе, дома, на улице. | 1 | | 1 |
| 31 | Школьные трудности. | 1 | | 1 |
| 32 | Моя семья. | 1 | | 1 |
| 33 | Упражнения игрового характера. Приемы успешного запоминания. | 1 | | 1 |
| 34 | Итоговое занятиеИгра «Автопортреты» | 1 | | 1 |

ИТОГО :34 часа