**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Иркутской области‌‌**

**‌****МКУ "Управление образования администрации муниципального образования**

**"город Саянск"‌**​

**МОУ СОШ № 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Князева А.С.  №116/5/26-277ах от «30» августа 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Игровая психотерапия»**

для обучающихся 1-4 классов

**Саянск‌** **2023‌**​

Предлагаемый курс предназначен для учащихся для 1-4 классов Курс рассчитан на 34 час ( 1 час в неделю).

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В результате освоения программы у выпускников **будут сформированы** следующие универсальные учебные действия:

*выпускник научится:*

***познавательные***

* делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
* строить сообщения в устной и письменной форме;
* строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях

*у выпускников будут сформированы:*

**личностные**

* эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
* развитие эстетических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
* установка на здоровый образ жизни

*выпускник научится:*

**регулятивные**

* уметь планировать, прогнозировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
* уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;

*выпускник научится:*

**коммуникативные**

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологические высказывания;

* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве с учителем и сверстниками, уметь разрешать конфликты;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности

**В результате освоения программы :**

*выпускник получит возможность научиться:*

* иметь представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
* осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
* осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
* уметь делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

*выпускник получит возможность для формирования:*

* эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия;
* осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
* установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках*:*
* преобразовывать практическую задачу в познавательную;
* *п*роявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
* самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия

*выпускник получит возможность научиться:*

* учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
* учитывать разные мнения и интересы обосновывать свою позицию;
* продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников

**Качества личности, которые будут развиты у обучающихся в результате освоения программы :**

* целеустремлённость и настойчивость в достижении целей, готовность к преодолению трудностей;
* готовность к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
* уважение к окружающим - умение слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение;
* доброжелательность, доверие и внимание к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.

**Форма учёта умений и навыков –** анкетирование**,** тестирование.

**Диагностические и контролирующие материалы для оценки планируемых результатов освоения программы:**

Методика «Моя семья»- оценка взаимоотношений в семье.

Методика «Цветовых выборов»-оценка актуального эмоционального состояния.

Методика «Что мне нравится в школе»- оценка сформированности мотивации.

Методика обратной связи В.А. Кореневской «Сказка»- оценка комфортности обучения в школе.

Методики на оценку познавательных способностей.

Методика «Социометрия»- оценка взаимоотношений в коллективе

**Формы и виды организации деятельности**

-открытые занятия;

- театрализованное представление для обучающихся школы;

-выставка творческих работ для ребят подготовительной группы детского сада;

-итоговое тестирование, позволяющее определить уровень развития коммуникативных навыков, эмоциональное состояние, уровень адаптированности к школьному обучению

**Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа «Игровая психотерапия» реализуется по направлению внеурочной деятельности учебного плана общим объемом 34 часа в год и рассчитана на четыре учебных года в 1-4 классах.

В структуре изучаемой программы для **1 и 2 класса** выделяются следующие основные **блоки:**

**Блок № 1:**

«Снятие состояния психического дискомфорта»

**Задачи:**

1. Снять эмоциональное напряжение;

1. Создать положительное эмоциональное настроение и атмосферу «безопасности» в группе;

3. Перенести положительный опыт из группы в реальную обстановку;

4. Обучить приемам ауторелаксации;

5. Психомышечная тренировка.

**Блок № 2**

«Коррекция зависимости от окружающих»

**Задачи:**

1. Привить ребенку новые формы поведения;
2. Научить самостоятельно принимать верные решения;
3. Дать возможность почувствовать себя самостоятельным и уверенным в себе человеком;
4. Использовать выразительные движения в воспитании эмоций и высших чувств;
5. Приобретать навыки в саморасслаблении.

**Блок № 3**

«Гармонизация противоречивости личности»

**Задачи:**

1. Снять эмоциональное напряжение;
2. Корректировать поведение с помощью ролевых игр;
3. Тренаж узнавания эмоций по внешним сигналам;
4. Формировать у детей моральные представления;
5. Тренировать психомоторные функции;
6. Коррекция памяти, мышления, внимания.

**Блок № 4**

«Снятие враждебности»

**Задачи:**

1. Коррекция поведения с помощью ролевых игр;
2. Формировать адекватные формы поведения;
3. Эмоциональное осознание своего поведения;
4. Нравственное воспитание;
5. Работать над выразительностью движений;
6. Регулировать поведение в коллективе;
7. Обучить приемам ауторелаксации.

**Блок № 5**

«Коррекция тревожности»

**Задачи:**

1. Снять эмоциональное напряжение;

2. Уменьшить тревожность;

3. Помочь справиться с негативными переживаниями, которые препятствуют нормальному самочувствию у детей;

4. Снять страх;

5. Воспитать уверенность в себе.

В структуре изучаемой программы для **3 и 4 класса** выделяются следующие основные **блоки:**

**Блок №1**

«Мои силы, мои возможности»

**Задачи:**

1. Снять эмоциональное напряжение;

2. Создать положительное эмоциональное настроение и атмосферу «безопасности» в группе;

3. Перенести положительный опыт из группы в реальную обстановку;

4. Обучить приемам ауторелаксации;

5. Психомышечная тренировка.

**Блок №2**

«Я расту, я изменяюсь»

**Задачи:**

1. Привить ребенку новые формы поведения;

2. Научить самостоятельно принимать верные решения;

3. Дать возможность почувствовать себя самостоятельным и уверенным в себе человеком;

4. Использовать выразительные движения в воспитании эмоций и высших чувств;

5. Приобретать навыки в саморасслаблении.

**Блок №3**

«Моё будущее»

**Задачи:**

1. Снять эмоциональное напряжение;

2. Уменьшить тревожность;

3. Помочь справиться с негативными переживаниями, которые препятствуют нормальному самочувствию у детей;

4. Снять страх;

5. Воспитать уверенность в себе.

**Блок №4**

«Снятие враждебности»

**Задачи:**

1. Коррекция поведения с помощью ролевых игр;

2. Формировать адекватные формы поведения;

3. Эмоциональное осознание своего поведения;

4. Нравственное воспитание;

5. Работать над выразительностью движений;

6. Регулировать поведение в коллективе;

7. Обучить приемам ауторелаксации

**Блок №5**

«Гармонизация противоречивости личности»

**Задачи:**

1. Снять эмоциональное напряжение;

2. Корректировать поведение с помощью ролевых игр;

3. Тренаж узнавания эмоций по внешним сигналам;

4. Формировать у детей моральные представления;

5. Тренировать психомоторные функции;

6. Коррекция памяти, мышления, внимания

**Особенности реализации программы:**

Реализация программы предусматривает проведение практических работ, тренингов, бесед, драматизации, активно используется арт-терапия, рисование, музыкальная терапия, различные методики определения и коррекции внимания, памяти, мышления, предусмотрены большие возможности для самостоятельной работы, используются игры для активного отдыха, коммуникативно-лингвистические, психотехнические, оздоровительные, для интенсивного отдыха.

**Тематический план 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование блоков и тем курса | Всего часов |
|  |  |  |
| 1.1  1.2  1.3  1.4  1.5  1.6  1.7 | **Блок № 1**. Снятие состояния психического дискомфорта.  Предмет, цели и задачи курса «Игровая психотерапия»  Взаимоотношения в семье.  Эмоции.  Выразительность движений.  Свободное рисование.  Развитие памяти, внимания.  Развитие ощущений, памяти. | 1  1  2  1  1  2  2 |
|  | **Итого:** | **10** |
| 2.1  2.2 | **Блок № 2**. Коррекция зависимости от окружающих  Мои друзья и родные  Этюды. | 2  2 |
|  | **Итого:** | **4** |
| 3.1  3.2  3.3  3.4 | **Блок № 3.** Гармонизация противоречивости личности.  Тренинг желательного поведения.  Ауторелаксация.  Комплекс «Музыкальная мозаика»  Определение и коррекция развития внимания, памяти. | 2  1  1  2 |
|  | **Итого:** | **6** |
| 4.1  4.2  4.3  4.4  4.5 | **Блок № 4**. Снятие враждебности.  Эмоции.  Мимика. Пантомимика.  Развитие памяти, внимания.  Аналитическая беседа.  Мои друзья. | 2  1  1  2  2 |
|  | **Итого:** | **8** |
| 5.1  5.2  5.3  5.4  5.5 | **Блок № 5**. Коррекция тревожности.  Этюды.  Комплекс «Музыкальная мозаика»  Ауторелаксация.  Коррекция нравственного развития.  Обобщение. | 1  1  2  1  1 |
|  | **Итого:** | **6** |
|  | **Всего** | **34** |

**Тематический план 2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование блоков и тем курса | Всего часов |
|  |  |  |
| 1.1  1.2  1.3  1.4  1.5  1.6  1.7 | **Блок № 1**. Снятие состояния психического дискомфорта.  Вводное занятие  Мои эмоции и эмоции других  Моя семья, родные, друзья  Выразительность движений.  Свободное рисование.  Развитие памяти, внимания.  Развитие ощущений, памяти. | 1  1  2  1  1  2  2 |
|  | **Итого:** | **10** |
| 2.1  2.2 | **Блок № 2**. Коррекция зависимости от окружающих  Тренинг желательного поведения.  Этюды. | 2  2 |
|  | **Итого:** | **4** |
| 3.1  3.2  3.3  3.4 | **Блок № 3.** Гармонизация противоречивости личности.  Тренинг желательного поведения.  Ауторелаксация.  Комплекс «Музыкальная мозаика»  Определение и коррекция развития внимания, памяти. | 2  1  1  2 |
|  | **Итого:** | **6** |
| 4.1  4.2  4.3  4.4  4.5 | **Блок № 4**. Снятие враждебности.  Эмоции.  Мимика. Пантомимика.  Развитие памяти, внимания.  Аналитическая беседа.  Драматизация. | 2  1  1  2  2 |
|  | **Итого:** | **8** |
| 5.1  5.2  5.3  5.4  5.5 | **Блок № 5**. Коррекция тревожности.  Этюды.  Комплекс «Музыкальная мозаика»  Ауторелаксация.  Коррекция нравственного развития.  Обобщение. | 1  1  2  1  1 |
|  | **Итого:** | **6** |
|  | **Всего** | **34** |

**Тематический план 3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование блоков и тем курса | Всего часов |
|  |  |  |
| 1.1  1.2  1.3  1.4  1.5  1.6  1.7 | **Блок № 1**. «Мои силы, мои возможности»  Вводное занятие  Кто я? Мои силы и возможности.  Моя семья, родные, друзья  Права школьника.  Свободное рисование.  Развитие памяти, внимания.  Развитие ощущений, памяти. | 1  1  2  1  1  2  2 |
|  | **Итого:** | **10** |
| 2.1  2.2  2.3  2.4 | **Блок № 2**. «Я расту, я изменяюсь»  Тренинг желательного поведения.  Этюды.  Снижение тревожности  Если ребенок плачет? | 1  2  2  1 |
|  | **Итого:** | **6** |
| 3.1  3.2  3.3  3.4 | **Блок № 3.** «Мое будущее»  Тренинг желательного поведения.  Ауторелаксация.  Кем я стану в будущем? Раньше и сейчас  Что значит верить? | 2  1  1  1 |
|  | **Итого:** | **5** |
| 4.1  4.2  4.3  4.4  4.5 | **Блок № 4**. «Снятие враждебности»  Эмоции.  Мимика. Пантомимика.  Мое детство.  Аналитическая беседа.  Драматизация. | 2  1  1  1  2 |
|  | **Итого:** | **7** |
| 5.1  5.2  5.3  5.4  5.5 | **Блок № 5**. «Гармонизация противоречивости личности»  Этюды.  Кто я? Большой или маленький?  Ауторелаксация.  Коррекция нравственного развития.  Обобщение. | 1  1  2  1  1 |
|  | **Итого:** | **6** |
|  | **Всего** | **34** |

**Тематический план 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование блоков и тем курса | Всего часов |
|  |  |  |
| 1.1  1.2  1.3  1.4  1.5  1.6  1.7 | **Блок № 1**. «Мои силы, мои возможности»  Вводное занятие  «Я – четвероклассник»  Моя лето, рассказы, рисунок.  Права и обязанности школьника.  Свободное рисование.  Развитие памяти, внимания.  Развитие ощущений, пвосприятий. | 1  1  2  1  1  2  2 |
|  | **Итого:** | **10** |
| 2.1  2.2  2.3  2.4 | **Блок № 2**. «Я расту, я изменяюсь»  Мне опять (уже) пять (пятнадцать, двадцать) лет.  Этюды.  Снижение тревожности.  Если ребенок плачет? | 1  2  2  1 |
|  | **Итого:** | **6** |
| 3.1  3.2  3.3  3.4 | **Блок № 3.** «Мое будущее»  Тренинг желательного поведения.  Ауторелаксация.  Кем я стану в будущем? Раньше и сейчас.  Кто такой толерантный человек? | 2  1  1  1 |
|  | **Итого:** | **5** |
| 4.1  4.2  4.3  4.4  4.5 | **Блок № 4**. «Снятие враждебности»  Эмоции.  Мимика. Пантомимика.  Мое детство.  Как решать конфликты?  Драматизация. | 2  1  1  1  2 |
|  | **Итого:** | **7** |
| 5.1  5.2  5.3  5.4  5.5 | **Блок № 5**. «Гармонизация противоречивости личности»  Этюды.  Нарушение прав других.  Ауторелаксация.  Коррекция нравственного развития.  Обобщение. | 1  1  2  1  1 |
|  | **Итого:** | **6** |
|  | **Всего** | **34** |