

Управление образования администрации
Верхнесалдинского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»
(МБОУ «СОШ № 3»)

РАССМОТРЕНО
Руководитель
школьного
методического
объединения учителей
начальных классов

Л.А.Никулина
Протокол № 1 от
29.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по УВР

И.П.Комельских

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СОШ
№ 3»

С.В. Патрушева
Приказ №85/1 от 30.08. 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
начальное общее образование
(1класс)

г. Верхняя Салда

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я».....	4
3. Содержание курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я».....	7
4. Учебно-тематическое планирование.....	8
5. Список литературы.....	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика курса

Программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» (далее - программа) для 1 класса составлена в соответствии с образовательной программой НОО МБОУ «СОШ № 3» на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа предназначена для обучающихся 1 класса и направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Курс занятий 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.

Цель курса: 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.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Описание места предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования курс занятий «Тропинка к своему Я» изучается по одному часу в неделю (34 часа).

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**«Тропинка к своему Я»**

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

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя

- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью учителя

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Средства формирования УУД: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры), метод творческого самовыражения (литературное, художественное и др. виды творчества), методы психической саморегуляции и тренировки психических функций (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), когнитивные методы.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении младших школьников имеют исключительное значение.

К результатам обучения относятся психологические знания (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), психологические умения (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), навыки (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), опыт творческой самостоятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

Межпредметные связи:

Курс психологии эффективно работает в связи с другими дисциплинами: ОБЖ, литература, математика, русский язык, где темы являются практическим

продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

Межпредметные связи могут выражаться:

- в проведении совместных уроков по информационным технологиям (диагностика и обработка данных на компьютерах);
- в подготовке исследовательских работ (работа с литературой, составление планов собственных исследований, анализ психологической литературы);
- в включение в тематические планы уроков по безопасности жизнедеятельности, обществознания и др. предметов.

При проведении занятий необходимо использование следующих технологий:

1. Личностно-ориентированные технологии.
2. Технологию разноуровневого (дифференцированного) обучения.
3. Диалогические технологии.
4. КСО
5. Технологии проблемного обучения (исследовательский метод).
6. Коммуникативно-информационные технологии.
7. Технология учебно-игровой деятельности.

Тематическое планирование предусматривает организацию работы как со слабоуспевающими детьми, так и с одаренными.

Работа с одаренными детьми

- Постоянно стимулировать их познавательную активность.
- Поощрять или организовывать знакомство с материалом, который обычно не включается в стандартный учебный план.
- Формировать большую мыслительную гибкость в отношении используемых материалов, времени и ресурсов.
- Предъявлять более высокие требования к самостоятельности и целеустремленности в решении задач.
- Стремиться осуществлять учебный процесс в соответствии с познавательными потребностями, а не заранее установленной жесткой последовательности.

Работа с одаренными детьми предусматривает внутреннюю дифференциацию, использование личностно-ориентированных методов обучения, тренинги, исследовательские и творческие задания. Во внеурочной деятельности предполагается привлечение ребят к участию в конкурсах, турнирах, интерактивных играх и т.д.

Работа со слабоуспевающими учениками

При работе со слабоуспевающими учащимися предусмотрено использование следующих приемов, методов и форм работы:

- Выявление слабоуспевающих через наблюдения, анализ психологической диагностики в начале учебного года.

- Применение заданий различной степени трудности.
- Работа в парах переменного состава, работа в группах, взаимообучение.
- Использование экспресс-диагностик.
- Индивидуальные задания с применением карточек-инструкций.
- Карточки-задания на дом.
- Индивидуальные и групповые консультации.
- Использование межпредметных связей.
- Самостоятельная работа. Индивидуальная домашняя работа.
- Работа с учебной, дополнительной литературой.
- Разработка мультимедийных презентаций, творческих проектов, рефератов.
- Использование интерактивных занятий

3. Содержание курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» (34 часа)

Раздел 1. Я школьник (8 часов)

Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Я в школе. Мой класс. Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе. Мои успехи в школе. Моя «учебная сила».

Раздел 2. Мои чувства (6 часов)

Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг другу.

Радость. Радость можно выразить мимикой. Что такое мимика. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника. Радость. Как ее доставить другому человеку. Жесты. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты – наши первые помощники в общении. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом. Грусть.

Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев.

Как справиться с гневом? Может ли гнев принести пользу?

Обида. Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?

Раздел 3. Чем люди отличаются друг от друга (6 часов)

Что такое качества людей, и какие они бывают? Какие качества окружающим нравятся, а какие нет? Как мы видим друг друга?

Способность поставить себя на место другого помогает лучше понять друг друга.

В каждом человеке есть «тёмные» и «светлые» качества. Самое важное качество.

Кто такой сердечный человек.

Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком?

Раздел 4. Какой Я – какой Ты? (8 часов)

Люди отличаются друг от друга своими качествами. У каждого человека есть много разных положительных качеств.

Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя?

Как распознать положительные качества у других людей?

Когда стараешься лучше понять другого человека, возникает чувство симпатии, сопереживания. А это важно при общении с окружающими.

Какие качества нужны для дружбы?

Раздел 5. Трудности первоклассника (6 часов)

Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?

Какие я знаю способы борьбы с трудностями: обратиться за помощью, вспомнить свой прошлый опыт, договориться, изменить своё отношение к проблеме, понять, что трудности встречаются в жизни всех первоклассников.

Главное - помнить, что я живу среди людей, и каждый мой поступок и желание отражается на людях, где бы я ни находился: в школе, дома, на улице. Итоговое занятие.

4. Учебно-тематическое планирование.

№ п/п	Наименования разделов и тем занятий	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий) по теме
Раздел 1. Я - школьник (8 часов)			
1	Знакомство. Введение в мир психологии.	1 час	Р Ориентируются на образец и правило выполнения действия
2	Как зовут ребят моего класса.	1 час	П Выделяют и формулируют познавательную цель с помощью учителя
3	Зачем мне нужно ходить в школу.	1 час	К Слушают и понимают речь других ребят
4	Я в школе.	1 час	Л Формируют положительное отношение к школе
5	Мой класс. Какие ребята в моем классе.	1 час	Р Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками
6	Мои друзья в классе.	1 час	П Умеют работать по предложенному учителем плану
7	Мои успехи в школе.	1 час	К Доверительно и открыто говорят о себе и своих чувствах Л Ориентируются на понимание предложений и оценок учителя, товарищей
8	Моя «учебная сила».	1 час	Р Адекватно воспринимают предложения и оценку

			учителя, товарищей П Учатся рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя К Учатся работать в паре и группе
Раздел 2. Мои чувства (6 часов)			
1	Что такое психология и зачем она нужна человеку?	1 час	Р Планируют совместно с учителем свои действия в учебной и жизненной ситуации
2	Радость. Как ее доставить другому человеку. Что такое мимика.	1 час	П Строят речевое высказывание в устной форме с помощью учителя К Слушают, понимают речь других людей
3	Мимика и жесты. Радость – грусть.	1 час	Л Ориентируются в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и окружающих
4	Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?	1 час	Р Самостоятельно оценивают правильность выполнения действия и вносят коррективы П Слушают и понимают речь других К Умеют задавать вопросы и участвовать в диалоге Л Ориентируются на содержательные моменты школьной действительности
5	Гнев как выражение чувств: страха и обиды. Как справиться с гневом?	1 час	Р Умеют понимать и контролировать свое эмоциональное состояние П Учатся работать по предложенному учителем плану
6	Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?	1 час	К Строят понятные для партнера высказывания
Раздел 3. Чем люди отличаются друг от друга (6 часов)			
1	Что такое качества людей, и какие они бывают?	1 час	Р Извлекают с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
2	Как мы видим друг друга?	1 час	П Учатся рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя К Понимают смысл простого текста Л Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
3	В каждом человеке есть «тёмные» и «светлые» качества.	1 час	Р Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера ошибок П Моделируют ситуацию с помощью учителя К Учатся доверительно и открыто говорить о своих чувствах
4	Самое важное качество.	1 час	Р Овладевают способами самооценки выполнения действия
5	Кто такой сердечный человек.	1 час	П Находят ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт К Выполняют различные роли Л Формируют положительное отношение к школе
6	Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком?	1 час	Р Осваивает правила планирования, контроля способа действия П Учатся исследовать свои качества и свои особенности К Применяют первоначальные способы поиска информации
Раздел 4. Какой Я – какой Ты? (8 часов)			

1	Люди отличаются друг от друга своими качествами...	1 час	Р Осваивают правила планирования, контроля способа решения
2	Как научиться находить положительные качества у себя?	1 час	П Группируют предметы и их образы по заданным признакам К Строят понятные для партнера высказывания Л Соблюдают правила игры и дисциплины
3	Как правильно оценить себя? Как распознать положительные качества у других людей?	1 час	Р Планируют совместно с учителем свои действия в учебной и жизненной ситуации П Строят речевое высказывание в устной форме с помощью учителя
4	Важные аспекты в общении.	1 час	К Слушают, понимают речь других людей Л Ориентируются в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и окружающих
5	Чтобы лучше понять другого...	1 час	Р Учатся осознавать свои трудности и стремятся к их преодолению П Включаются в творческую деятельность под руководством учителя К Учатся работать в паре и группе Л Ориентируются на понимание чувств других людей
6	Чувство симпатии.	1 час	Р Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми
7	Чувство сопереживания.	1 час	П Умеют распознавать и описывать свои чувства под руководством учителя К Умеют договариваться Л Формируют положительное отношение к школе
8	Какие качества нужны для дружбы?	1 час	Р Самостоятельно оценивают правильность выполнения действия и вносят коррективы П Слушают и понимают речь других К Умеют задавать вопросы и участвовать в диалоге Л Ориентируются на содержательные моменты школьной действительности
Раздел 5. Трудности первоклассника (5 часов)			
1	Школьные трудности.	1 час	Р Строят речевое высказывание в устной форме
2	Домашние трудности.	1 час	П Учатся исследовать свои качества и свои особенности К Умеют ставить вопросы для сотрудничества в поиске и сборе информации Л Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата
3	Как справляться с трудностями?	1 час	Р Осуществляют пошаговый и итоговый контроль по результату П Пересказывают небольшие тексты К Строят простое речевое высказывание Л Формируют положительное отношение к школе
4	Трудности в жизни первоклассников.	1 час	Р Переносят навыки построения внутреннего плана действия из игровой деятельности в учебную П Учатся наблюдать К Договариваются и уважают разные мнения Л Формируют положительное отношение к школе
5	Я – среди людей.	1 час	Р Определяют и формулируют цель деятельности с

			помощью учителя П Моделируют ситуации с помощью учителя К Учиться слушать и понимать речь других ребят Л Проявляют сдержанность, терпеливость, вежливость в процессе взаимодействия
Итого:		33 часа	

Список литературы

1. О.В.Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2011.

2. Р.В.Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.
3. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990.
4. Мухина В.С. Детская психология. М., 1999.
5. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
6. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
7. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
9. Через самовыражение к самопознанию // составитель Сафонова Л.В. Первоуральск, 1997.
10. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 2004.
11. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 2004.
12. Холл К.С., Линдсей Г. Теории личности. М., 1997.
13. Флейк-Хобсон К. и др. Мир входящему. Развитие ребенка и его отношений с окружающими. М., 1992.
14. Луньков А.И. Как помочь ребенку в учебе в школе и дома. М., 1995.
15. Вайсен Р.И. и др. Обучение жизненным навыкам в школах. М., 1996.
16. Изард К.Е. Эмоции человека. М., 1980.
17. Прутцман П. Дружный класс как маленькая планета. СПб., 1998.
18. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. М., 1988.
19. Юнг К. Конфликты детской души. М., 1995.
20. Кляйн М. Зависть и благодарность. СПб., 1997.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 468811232729010145642545975927204539216488993147

Владелец Патрушева Светлана Викторовна

Действителен с 05.02.2025 по 05.02.2026