

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Управление образования администрации Ангарского городского округа
МБОУ «Мегетская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО ШМО <u>ШМО</u> Горбачевич М.П. ФИО Протокол от №1	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР Кудрявцева С.В. ФИО <u>КВ</u>	УТВЕРЖДЕНО Директор <u>И</u> Игумнова О. Е. ФИО Приказ <u>01.09.2023, 45/3</u>
--	--	---

Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»

Мегет, 2023

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» разработана в соответствии с федеральным государственным стандартом начального общего образования

Рабочая программа курса «Тропинка к своему Я» составлена на основе нормативно-правовой базы: Закон РФ «Об образовании»; Устав школы; Основная образовательная программа начального общего образования, составлена на основе курса Хухлаевой О. В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе», рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год. Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов.

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.

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, 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 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.

Цель курса психологических занятий: 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.

Описание места предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю (34ч. в год). Общий объём учебного времени составляет 136 часов.

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

1 класс

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.

2 класс

Регулятивные УУД:

- учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников
- учиться прогнозировать последствия своих поступков
- определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя
- учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации.
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото)
- делать выводы в результате совместной работы в группе
- учиться графически оформлять изучаемый материал
- моделировать различные ситуации
- усваивать разные способы запоминания информации

Коммуникативные УУД:

- учиться позитивно проявлять себя в общении
- учиться договариваться и приходить к общему решению
- учиться понимать эмоции и поступки других людей
- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов

3 - 4 класс

Регулятивные УУД:

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
- извлекать необходимую информацию из текста
- определять и формулировать цель в совместной работе
- 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
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого
- 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
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию
- 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, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологический тренинг.

Содержание программы

Содержание программы для каждого класса отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

Содержание занятий 1 класс.

№ раздела	Наименование раздела и количество часов	Содержание
1	Я – школьник. 11 часов	Знакомство. Введение в мир психологии. Образ Я, как система представлений ребенка о самом себе, на основе которой он строит взаимодействие с окружающими и отношение к себе.
2	Мои чувства. 18 часов	Общение, как процесс установления и развития контактов между детьми, порождаемый потребностью к совместной деятельности.
3	Валеология. 5 часов.	Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения в отношении здоровья.

Содержание занятий 2 класс.

№ раздела	Наименование раздела и количество часов	Содержание
1	Вспомним чувства. 16 часов.	Актуализация знаний об эмоциональной сфере человека. Помощь детям в исследовании своих качеств, изучении своих индивидуальных особенностей.
2	Какой Я – Какой Ты? 11 часов.	Формирование взаимоотношений, основанных на любви, сердечности и возможности не только принимать что – либо от людей, но и отдавать им.

3	Валеология. 7 часов.	Обсуждение различных жизненных ситуаций. Обучение детей навыкам ориентировки в сложных ситуациях и принятия рациональных и безопасных решений.
----------	-----------------------------	--

Содержание занятий. 3 класс.

№ раздел а	Наименование раздела и количество часов	Содержание
1	Я – фантазер. 7 часов.	Темы нацелены на помощь детям в осознании ценности умения фантазировать, развивать креативные способности.
2	Я и моя школа. 5 часов.	Работа над осознанием особенностей позиции ученика, предоставление учащимся возможности отразить свои чувства в отношении учителя.
3	Я и мои родители. 3 часа.	Помощь детям в осознании справедливости требований родителей, сопоставление их со своими возможностями и желаниями. Обучение способам разрешения конфликтов с родителями
4	Я и мои друзья. 4 часа.	Осознание качеств настоящего друга. Трудности в отношениях с друзьями.
5	Что такое сотрудничество. 11 часов.	Представление о сотрудничестве. Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого, договариваться с людьми, взаимодействовать?
6	Валеология. 4 часа.	Информация о курении. Вредное влияние дыма. Творческая работа.

Содержание занятий. 4класс.

№ раздел а	Наименование раздела и количество часов	Содержание
1	Кто Я? Мои силы, мои возможности. 11 часов.	Помощь детям в усвоении понятия «способности», в исследовании своих способностей и возможностей, помощь в осознании своей уникальности.
2	Я расту, я изменяюсь. 3 часа.	Осознание детьми происходящих в них изменений, обучение планированию целей и путей самоизменения.
3	Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? 3 часа.	Размышление о будущем. Дать детям возможность задуматься о своем будущем, попытаться спланировать его.
4	Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? 3 часа.	Кто такой интеллигентный человек? Понятие «интеллигентный человек», обсуждение проблемы идеалов.
5	Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? 10 часов.	Осознание личной свободы и свободы другого человека, признание и уважение прав других людей.
6	Валеология. 4 часа.	Вредные привычки. Алкоголь в компании. Творческая работа.

Тематическое планирование 1 класс.

№	Тема и содержание	Количество часов		Дата
		Теория	Практика	
Я – школьник.				
1	Я умею управлять собой	1		
2	Я умею преодолевать трудности	1		
3	Я умею преодолевать трудности			
4	Я умею слушать других	1		
5	Я умею учиться у ошибки	1		

6	Я умею быть доброжелательным	1		
7	Я умею быть доброжелательным	1		
8	Я – доброжелательный	1		
9	Я умею быть ласковым	1	1	
10	«Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими»	1		
11	«Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими»	1		
12	«Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими»			
13	«Я учусь решать конфликты»			
14	«Я учусь решать конфликты»			
15	«Я учусь решать конфликты»			
Мои чувства				
16-17	Радость. Что такое мимика?	1	1	
18	«Радость. Что такое жесты?»	1		
19	«Радость. Что такое жесты?» (продолжение)	1		
20	«Радость. Как ее доставить другому человеку?»	1		
21	«Радость Можно передать прикосновением»	1		
22	«Страх»	1	1	
23	Гнев. С каким чувством он дружит?			
24	Гнев и его польза.	1		
25	Обида.	1		
26	Разные чувства.	1		
27	Принятие решений.	1		
28	Валеология.	1	1	

	Нужные и ненужные тебе лекарства. Информация.			
29	Информация о пассивном курении.	1		
30	Творческая деятельность.	1		
31	Творческая деятельность.	1		
32	Творческая деятельность.	1	1	
33	Итоговое занятие.	1		

Тематическое планирование 2 класс.

№	Тема и содержание	Количество часов		Дата
		Теория	Практика	
Вспомним чувства.				
1	Мы рады встрече.	1		
2	Понимаем чувства другого.	1		
3	Мы испытываем разные чувства.	1		
4-5	Чем люди отличаются друг от друга?	1	1	
6	Хорошие качества людей.	1		
7	Самое важное хорошее качество.	1		
8	Кто такой сердечный человек.	1		
9	Кто такой доброжелательный человек.	1		
10	Трудно ли быть доброжелательным человеком.	1		
11	«Я желаю добра ребятам в классе».	1		
12	Очищаем свое сердце.	1		
13	Какие качества нам нравятся друг в друге.	1		
14-15	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.	1	1	
16	В каждом человеке есть светлые и	1		

	темные качества.		
Какой Я – Какой Ты?			
17	Какой Я?	1	
18	Вкусы и увлечения. Положительный образ Я.	1	
19	Творческая работа.	1	
20	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	1	
21	Учусь находить новых друзей и интересные занятия. Положительный образ Я.	1	
22	О чем говорят выразительные движения.	1	
23	Учусь понимать людей. Общение.	1	
24 - 25	Школьные трудности.	1	1
26 - 27	Домашние трудности.	1	1
Валеология.			
28	Основные и безопасные ситуации. Принятие решений.	1	
29	Учусь принимать решения в опасных ситуациях.	1	
30	Реклама табака и алкоголя. Информация.	1	
31	Творческая работа.	1	
32	Правда об алкоголе.	1	
33	Творческая работа.	1	
34	Итоговое занятие.	1	
	Итого:	34 ч.	

Тематическое планирование. 3 класс.

№	Тема и содержание	Количество часов		Дата
		Теория	Практика	
Я - фантазер.				
1	Я – третьеклассник.	1		04.09
2	Кого можно назвать фантазером?	1		11.09
3	Я умею фантазировать!	1		18.09
4	Мои сны.	1		25.09
5	Я умею сочинять!	1		02.10
6	Мои мечты.	1		09.10
7	Фантазии и ложь.	1		16.10
Я и моя школа.				
8	Я и моя школа.	1		23.10
9	Что такое лень?	1		30.10
10 – 11	Я и мой учитель.	1	1	13.11 20.11
12	Как справляться с «Немогучками».	1		27.11
Я и мои родители				
13	Я и мои родители.	1		04.12
14	Я умею просить прощения.	1		11.12
15	Почему родители наказывают своих детей?	1		18.12
Я и мои друзья.				
16	Настоящий друг.	1		25.12
17	Умею ли я дружить?	1		15.01
18	Трудности в отношениях с друзьями.	1		22.01
19	Ссора и драка.	1		29.01

Что такое сотрудничество.			
20	Что такое сотрудничество?	1	05.02
21	Я умею понимать другого.	1	12.02
22	Я умею договариваться с людьми.	1	19.02
23	Мы умеем действовать сообща.	1	26.02
24	Что такое коллективная работа?	1	05.03
25	Мой характер.	1	12.03
26	Учусь оценивать себя сам.	1	19.03
27	Учусь взаимодействовать.	1	02.04
28	Учусь настаивать на своем.	1	09.04
29	Я становлюсь увереннее.	1	16.04
30	Когда на меня оказывают давление.	1	23.04
Валеология.			
31	Информация о курении.	1	30.04
32	Курение. Вредное влияние дыма.	1	07.05
33	Творческая работа.	1	14.05
34	Итоговое занятие.	1	21.05
	Итого:	34 ч.	

Тематическое планирование 4 класс.

№	Тема и содержание	Количество часов		
		Теория	Практика	Дата
Кто Я? Мои силы, мои возможности.				
1	Мое лето.	1		

2	Кто Я?	1	
3	Какой я – большой или маленький?	1	
4	Мои способности.	1	
5	Мой выбор, мой путь.	1	
6	Мой внутренний мир.	1	
7	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	1	
8	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1	
9	Что значит верить?	1	
10	Самоуважение.	1	
11	Привычки.	1	
Я расту, я изменяюсь.			
12- 13	Мое детство.	1	1
14	Я изменяюсь.	1	
Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?			
15- 16	Мое будущее.	1	1
17	Хочу вырасти здоровым человеком!	1	
Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?			
18	Кто такой интеллигентный человек?	1	
19	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	1	
20	Что такое идеальное Я?	1	
Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?			
21	Кто такой свободный человек?	1	

22	Права и обязанности школьника.	1	
23	Что такое «право на уважение»?	1	
24	Права и обязанности.	1	
25	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	1	
26	Как разрешать конфликты мирным путем?	1	
27-28	Дружба.	1	1
29	Учусь сопротивляться давлению.	1	
30	Учусь говорить «нет».	1	
Валеология.			
31	И снова алкоголь.	1	
32	Алкоголь в компании.	1	
33	Творческая работа.	1	
34	Итоговое занятие	1	
	Итого:	34 ч.	

Материально-техническое обеспечение программы.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
	1. 1. Хухлаева О. В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе», Москва, 2011г.	
2. Игры и игрушки		
	Игрушки.	На каждого ученика
3. Технические средства обучения		
	Компьютер	1
	Мультимедиапроектор	1
	Фотокамера.	1

4. Экранно-звуковые пособия

	Проекторный экран, CD-диски	1
--	-----------------------------	---