

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Касторенская средняя общеобразовательная школа №2»
Касторенского района Курской области**

<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УВР _____ /С.И. Мартынова/ «30» августа 2024г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы _____ /А. Е. Мартынов/ Приказ № 84 от «02» сентября 2024г.</p>
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
1 класс

Педагог-психолог: Сапрыкина А.Н.

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» уроки психологии в начальной школе (1 – 4). – М.: Генезис, 2015г.

Цель: помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в 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.

Принципы реализации программы:

1. Принцип индивидуализации предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.

2. Принцип доступности от уровня психологических особенностей ребёнка.

3. Принцип наглядности - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.

4. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.

5. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей старшего дошкольного возраста.

6. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Программа «Тропинка к своему Я» рассчитана на 1 учебный год, 33 учебных часа (1 час в неделю), согласно учебного периода для учащихся 1-х классов.

Возраст: 6,5 – 7,5 лет.

Длительность занятий: 25 минут.

Формы проведения занятий – фронтальная, работа в группе. Групповая форма работы наиболее успешно происходит нейтрализация психологического барьера, как правило, имеющегося у учащихся, что позволяет детям чувствовать себя равным членом группы и способствует формированию «Я-Концепции», стрессоустойчивости, адекватной самооценки к различным психологическим факторам, формированию. Групповая работа также предоставляет возможность для развития коммуникативных навыков и навыков общения, необходимых для установления дружественных и деловых контактов со взрослыми и сверстниками.

Содержание курса

№ раздел а, заняти я	Наименование раздела, занятия	Количество часов	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
Тема 1. Я — школьник (15 ч) Цели: сфокусировать внимание учащихся на важнейших умениях, которые необходимо освоить в адаптационный период; мотивировать учащихся к развитию силы воли и самоконтроля.				
1	Тема «Знакомство. Я умею управлять собой»	1	Фронтальная	Р Ориентируются на образец и правило выполнения действия П Выделяют и формулируют познавательную цель с помощью учителя К Слушают и понимают речь других ребят Л Формируют положительное отношение к школе
2	Тема «Я умею преодолевать трудности»	1	Фронтальная	Р Учатся осознавать свои трудности и стремятся их преодолеть П Осуществляют поиск и выделяет конкретную информацию с помощью учителя К Имеют первоначальные навыки работы в группе Л Оценивают результаты своей деятельности
3	Тема «Я умею преодолевать трудности» (продолжение) 1	1	Фронтальная	Р Учатся осознавать свои трудности и стремятся их преодолеть П Осуществляют поиск и выделяет конкретную информацию с помощью учителя К Имеют первоначальные навыки работы в группе Л Оценивают результаты своей деятельности
4	Тема «Я умею слушать других»	1	Фронтальная	Р Планируют совместно с учителем свои действия в учебной и жизненной ситуации П Строят речевое высказывание в устной форме с помощью учителя К Слушают, понимают речь других людей Л Ориентируются в нравственном содержании и смысле как

				собственных поступков, так и окружающих
5	Тема «Я умею учиться у ошибки»	1	Фронтальная и групповая	Р Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками П Умеют работать по предложенному учителем плану К Доверительно и открыто говорят о себе и своих чувствах Л Ориентируются на понимание предложений и оценок учителя, товарищей
6	Тема «Я умею быть доброжелательным»	1	Фронтальная и групповая	Р Овладевают способами самооценки выполнения действия П Находят ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт К Выполняют различные роли Л Формируют положительное отношение к школе
7	Тема «Я умею быть доброжелательным» (продолжение)	1	Фронтальная и групповая	Р Овладевают способами самооценки выполнения действия П Находят ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт К Выполняют различные роли Л Формируют положительное отношение к школе
8	Тема «Я – доброжелательный»	1	Фронтальная и групповая	Р Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками П Умеют работать по предложенному учителем плану К Доверительно и открыто говорят о себе и своих чувствах Л Ориентируются на понимание предложений и оценок учителя, товарищей
9	Тема «Я умею быть ласковым»	1	Фронтальная и групповая	Р Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками П Умеют работать по предложенному учителем плану К Доверительно и открыто говорят о себе и своих чувствах Л Ориентируются на понимание предложений и оценок учителя, товарищей
10	Тема «Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с	1	Фронтальная и групповая	Р Учитывают выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале П Классифицируют объекты под руководством учителя К Принимают чужую точку

	другими»			зрения Л Знают правила игрового общения
11	Тема «Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими» (продолжение)	1	Фронтальная и групповая	Р Учитывают выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале П Классифицируют объекты под руководством учителя К Принимают чужую точку зрения Л Знают правила игрового общения
12	Тема «Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого»	1	Фронтальная и групповая	Р Учитывают выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале П Классифицируют объекты под руководством учителя К Принимают чужую точку зрения Л Знают правила игрового общения
13	Тема «Я учусь решать конфликты»	1	Фронтальная и групповая	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
14	Тема «Я учусь решать конфликты» (продолжение)	1	Фронтальная и групповая	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
15	Тема «Я умею разрешать конфликты»	1	Фронтальная и групповая	Р Овладевают способами самооценки выполнения действия П Находят ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт К Выполняют различные роли Л Формируют положительное отношение к школе

Тема 2. Мои чувства (18 ч)

Цели: рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева;
обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей;
помочь детям осознать относительность оценки чувств;

способствовать снижению уровня школьных страхов.				
16	Тема «Радость. Что такое мимика?»	1	Фронтальная и групповая	<p>Р Учатся осознавать свои трудности и стремятся к их преодолению</p> <p>П Включаются в творческую деятельность под руководством учителя</p> <p>К Учатся работать в паре и группе</p> <p>Л Ориентируются на понимание чувств других людей</p>
17	Тема «Радость. Что такое мимика?» (продолжение)	1	Фронтальная и групповая	<p>Р Учатся осознавать свои трудности и стремятся к их преодолению</p> <p>П Включаются в творческую деятельность под руководством учителя</p> <p>К Учатся работать в паре и группе</p> <p>Л Ориентируются на понимание чувств других людей</p>
18	Тема «Радость. Что такое жесты?»	1	Фронтальная и групповая	<p>Р Строят речевое высказывание в устной форме</p> <p>П Учатся исследовать свои качества и свои особенности</p> <p>К Умеют ставить вопросы для сотрудничества в поиске и сборе информации</p> <p>Л Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>
19	Тема «Радость. Что такое жесты?» (продолжение)	1	Фронтальная и групповая	<p>Р Строят речевое высказывание в устной форме</p> <p>П Учатся исследовать свои качества и свои особенности</p> <p>К Умеют ставить вопросы для сотрудничества в поиске и сборе информации</p> <p>Л Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>
20	Тема «Радость. Как ее доставить другому человеку?»	1	Фронтальная и групповая	<p>Р Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми</p> <p>П Умеют распознавать и описывать свои чувства под руководством учителя</p> <p>К Умеют договариваться</p> <p>Л Формируют положительное отношение к школе</p>
21	Тема «Радость. Можно передать прикосновение»	1	Фронтальная и групповая	<p>Р Извлекают с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста</p> <p>П Учатся рассуждать, строить</p>

	М»			логические умозаключения с помощью учителя К Понимают смысл простого текста Л Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
22	Тема «Грусть»	1	Фронтальная и групповая	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
23	Тема «Страх»	1	Фронтальная и групповая	Р Определяют и формулируют цель деятельности с помощью учителя П Моделируют ситуации с помощью учителя К Учатся слушать и понимать речь других ребят Л Проявляют сдержанность, терпеливость, вежливость в процессе взаимодействия
24	Тема «Страх» (продолжение)	1	Фронтальная и групповая	Р Определяют и формулируют цель деятельности с помощью учителя П Моделируют ситуации с помощью учителя К Учатся слушать и понимать речь других ребят Л Проявляют сдержанность, терпеливость, вежливость в процессе взаимодействия
25	Тема «Страх. Как его преодолеть»	1	Фронтальная и групповая	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 Л Умеют налаживать контакты с окружающими
26	Тема «Страх. Как его преодолеть» (продолжение)	1	Фронтальная и групповая	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

				Л Умеют налаживать контакты с окружающими
27	Тема «Гнев. С какими чувствами он дружит?»	1	Фронтальная и групповая	Р Овладевает способами самооценки выполнения действия П Учатся распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя К Учитывают разные мнения Л Анализируют и систематизируют полученные умения и навыки
28	Тема «Гнев. С какими чувствами он дружит?» (продолжение)	1	Фронтальная и групповая	Р Овладевает способами самооценки выполнения действия П Учатся распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя К Учитывают разные мнения Л Анализируют и систематизируют полученные умения и навыки
29	Тема «Гнев и его польза»	1	Фронтальная и групповая	Р Умеют оценивать свой результат с помощью учителя П Устанавливают последовательность событий в тексте К Формулируют собственное мнение Л Ориентируются на понимание предложений и оценок учителя, товарищей
30	Тема «Обида»	1	Фронтальная и групповая	Р Умеют понимать и контролировать свое эмоциональное состояние П Учатся работать по предложенному учителем плану К Строят понятные для партнера высказывания Л Ориентируются в нравственном содержании и смысле собственных поступков, так и поступков окружающих людей
31	Тема «Обида» (продолжение)	1	Фронтальная и групповая	Р Умеют понимать и контролировать свое эмоциональное состояние П Учатся работать по предложенному учителем плану К Строят понятные для партнера высказывания Л Ориентируются в нравственном

				содержании и смысле собственных поступков, так и поступков окружающих людей
32	Тема «Разные чувства»	1	Фронтальная и групповая	<p>Р Учатся осознавать свои трудности и стремятся преодолеть их</p> <p>П Высказывают свое мнение</p> <p>К Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p> <p>Л Умеют выражать себя в различных видах творческой и игровой деятельности</p>
33	Тема «Итоговое занятие»	1	Фронтальная и групповая	<p>Р Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми</p> <p>П Строят логические умозаключения с помощью учителя</p> <p>К Выполняют различные роли</p> <p>Л Применяют умения в области самоанализа и саморазвития</p>

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

В результате изучения данного курса на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения, тексты, овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

- установка на здоровый образ жизни;

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- строить сообщения в устной и письменной форме;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;

- контролировать действия партнёра.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, название	Количество часов	ЦОР/ЭОР
1	Раздел 1. Я — школьник.	15	iemcko.narod.ru Festival.1september.ru psylesson.ru school-collection.edu.ru
2	Раздел 2. Мои чувства	19	psychology.net.ru iemcko.narod.ru wiki.rdf.ru psygorodok.org.ua psihologu.info school-collection.edu.ru
Итого		34	

Календарно-тематическое планирование

№ раздела, занятия	Наименование раздела, занятия	Количество часов	Дата проведения
Раздел 1. Я — школьник.		15	
1	Тема «Знакомство. Я умею управлять собой»	1	
2	Тема «Я умею преодолевать трудности»	1	
3	Тема «Я умею преодолевать трудности» (продолжение)1	1	
4	Тема «Я умею слушать других»	1	
5	Тема «Я умею учиться у ошибки»	1	
6	Тема «Я умею быть доброжелательным»	1	
7	Тема «Я умею быть доброжелательным» (продолжение)	1	
8	Тема «Я – доброжелательный»	1	
9	Тема «Я умею быть ласковым»	1	
10	Тема «Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими»	1	
11	Тема «Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими» (продолжение)	1	
12	Тема «Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого»	1	
13	Тема «Я учусь решать конфликты»	1	
14	Тема «Я учусь решать конфликты» (продолжение)	1	
15	Тема «Я умею разрешать конфликты»	1	
Раздел 2. Мои чувства		19	
16	Тема «Радость. Что такое мимика?»	1	
17	Тема «Радость. Что такое мимика?» (продолжение)	1	
18	Тема «Радость. Что такое жесты?»	1	
19	Тема «Радость. Что такое жесты?» (продолжение)	1	
20	Тема «Радость. Как ее доставить другому человеку?»	1	
21	Тема «Радость Можно передать прикосновением»	1	
22	Тема «Грусть»	1	
23	Тема «Страх»	1	
24	Тема «Страх» (продолжение)	1	

25	Тема «Страх. Как его преодолеть»	1	
26	Тема «Страх. Как его преодолеть» (продолжение)	1	
27	Тема «Гнев. С какими чувствами он дружит?»	1	
28	Тема «Гнев. С какими чувствами он дружит?» (продолжение)	1	
29	Тема «Гнев и его польза»	1	
30	Тема «Обида»	1	
31	Тема «Обида» (продолжение)	1	
32	Тема «Разные чувства»	1	
33	Тема «Разные чувства»	1	
34	Тема «Итоговое занятие»	1	
Итого		34	