

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 40 ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИВАНА АНДРЕЕВИЧА ДЕМЕНТЬЕВА»**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «ЦО № 40»

(С.А. Гнидина)
приказ № 356-о от 29.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Тропинка к своему я»**

Рекомендована для учащихся 1 класса

Срок реализации: 4 год

Уровень реализации: начальное общее образование

Направление: социально-педагогическое

СОСТАВИТЕЛЬ:

Семенихина Т.Ю.,

учитель начальных классов

г. Тула

2023 год

I. Пояснительная записка

В современном образовании все более углубляется противоречие между знаниями растущего человека о закономерностях развития природы и общества и отсутствием систематических знаний о закономерностях психического и личностного развития самого человека, во взаимодействие с окружающим миром. Учащиеся разного возраста пытаются как-то разобраться в самих себе. Но их интерес к самопознанию превышает их возможности познать себя, так как никакими сведениями о богатстве или бедности внутреннего мира, о психологических особенностях человека они не располагают. Отсюда неадекватные способы познания себя и других, неудовлетворенность этим познанием, неопределенность в оценках, самооценках, намерениях и т. д.

Курс «Тропинка к своему Я» поможет ребенку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути. Приобщение к знаниям о человеке имеет особенно важное значение на начальных этапах школьного образования, когда основные свойства познавательной деятельности и качества личности находятся в периоде своего осмысленного становления.

Работа по программе проводится в рамках духовно-нравственного развития и воспитания школьников. Программа разработана в соответствии с документами:

- Федеральный Закон «Об образовании РФ»
- Международная конвенция «О правах ребенка» 1989г.
- «Всеобщая декларация прав человека».
- Гражданский кодекс РФ.
- «Основы законодательства РФ о культуре»
- Стандарты второго поколения. Концепция под ред. А. М. Кондакова, А.А. Кузнецова.

Актуальность.

В процессе обучения детей в начальной школе решаются важнейшие задачи образования (формирование универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, регулятивной).

Программа «Тропинка к своему Я» имеет социальное направление и предназначена для детей в возрасте 7 – 11 лет. Курс рассчитан на 136 часов (1 класс-34ч, 2 класс- 34 ч, 3 класс- 34 ч, 4 класс – 34ч). Программа предусматривает оказание помощи детям в преодолении страхов, агрессии, способствует личностному развитию обучающихся.

Программа курса разработана на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я». (Уроки психологии в начальной школе, М: Генезис, 2018г.).

Основная цель программы: формирование позитивного отношения к себе и школе, профилактика школьной дезадаптации.

Основные задачи:

- Формирование психологического здоровья.
- Воспитание нравственных чувств и этического сознания.
- Формирование позитивного отношения к своему «Я».
- Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
- Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.
- Предупреждение и снижение тревожности и страхов детей.
- Развитие навыков социального поведения.
- Знакомство с языком чувств и эмоций, качествами характера, моделями поведения.
- Создание возможностей для самовыражения.
- Выработка у детей адекватного отношения к ошибкам и неудачам.
- Развитие способности ребенка к сопереживанию.
- Формирование позитивного отношения к сверстникам и коммуникативных навыков.
- Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.
- Развитие познавательной мотивации.
- Раскрытие творческого потенциала.

В программе прослеживаются межпредметные связи:

- с уроками русского языка и литературы: составление устных и письменных рассказов о персонажах прочитанных произведений, умение пользоваться основными формами речи (описание, рассуждение, повествование), участие в первых пробах письма(сочинение сказок, забавных историй и т.д.
- с уроками музыки: анализ музыкальных образов героев;
- с уроками изобразительного искусства: использование красок для передачи своего отношения к героям произведений;
- с уроками окружающего мира: наблюдение за изменениями в природе.

Методы и приемы, используемые на занятиях: комментирование, анализ содержания произведения, изобразительная деятельность (рисование, раскрашивание), игровые приемы речевая деятельность.

Формы занятий:

- групповые занятия
- тренинговые упражнения
- ролевые и ситуационные игры
- занятия с использованием художественных средств выразительности
- дискуссии

Принципы реализации программы курса:

- *Принцип индивидуализации* предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.
- *Принцип доступности* от уровня психологических особенностей ребёнка.
- *Принцип наглядности* - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.
- *Принцип систематичности и последовательности* заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
- *Принцип научности* лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей старшего дошкольного возраста.
- *Принцип оздоровительной направленности* обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Результаты развития универсальных учебных действий в ходе освоения курса

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.

1 класс
Тематическое планирование

№ занятия	Название занятия	Содержание	Количество часов
Тема 1. Я — школьник.			
1	Я умею управлять собой	Знакомство. Введение в мир психологии.	1
2-3	Я умею преодолевать трудности	«Ролевая гимнастика», «Вспомни и сделай», «Сумей понять»	2
4-5	Я умею слушать других	«Ролевая гимнастика», «Слушать и слышать», «Общий рисунок»	2
6	Я умею учиться у ошибки	Разминка. Работа со сказкой	1
7	Я умею быть доброжелательным	«Ролевая гимнастика», работа со сказкой	1
8-9	Я - доброжелательный	«Кому письмо», «Зачем нужны эмоции»	2
10	Я умею быть ласковым	«Ролевая гимнастика», «Ласковый взгляд»	1
11	Я становлюсь сильным духом.	«Ролевая гимнастика», «Нарисуй страну»	1
12-13	Я умею слышать мнение другого	«Ролевая гимнастика», работа со сказкой	2
14	Я учусь решать конфликты	«Это конфликт?», «Придумай конфликт»	1
15-16	Я умею разрешать конфликты	«Инсценируем конфликт», «Конфликт»	2
Тема 2. Мои чувства			

17	Радость. Что такое мимика?	« Закончи предложение», «Зоопарк»	1
18-19	«Что такое жесты?»	«Передай сообщение», «Объясни задание»	2
20	Радость. Как её доставить другому человеку?	«Собираем добрые слова», «Скажи мишке добрые слова»	1
21-22	Радость можно передать прикосновением	«Фотоохота», « Радость можно передать прикосновением»	2
23	Грусть	«Грустные ситуации», «Котенок грустит»	1
24	Страх	«Покажи страшилку», работа со сказкой	1
25-26	Страх. Как его преодолеть?	«Конкурс пугалок», «Чужие рисунки»	2
27-28	Гнев. С какими чувствами он дружит?	«Покажи дневник маме», работа со сказкой	2
29-30	Гнев и его польза	«Поссорились-помирились», работа со сказкой	2
31-32	Обида	«Напрасная обида», работа со сказкой	2
33-34	Разные чувства	«Ожившее чувство», «Рисунок чувств»	2

2 класс
Тематическое планирование

№ занятия	Название занятия	Содержание	Количество часов
Тема 1. Вспомним чувства			
1	Мы рады встрече	«Вспомним чувства», «Рисунок радости»	1
2	Понимаем чувства другого	«Я тебя понимаю», «Общая радость»	1
3-4	Мы испытываем разные чувства	«Режим дня», «Рисуем режим», работа со сказкой	2
5-6	Мы испытываем разные чувства (продолжение)	«Пластилиновое чувство», «Палитра чувств»	2
Тема 2. Качества людей			
7	Люди отличаются друг от друга своими качествами	«В чем твоя сила?», «Сердце класса»	1
8	Хорошие качества людей	«Отзывчивость», «Три качества»	1
9-10	Самое важное хорошее качество	«Сборы в дорогу», «Кто любит людей»	2
11	Кто такой сердечный человек?	«Мягкое сердце», «Догадайся, что задумано»	1
12-13	Кого называют «доброжелательным человеком»	«Волшебные слова», работа со сказкой	2
14-15	Трудно ли быть доброжелательным человеком?	«Какое слово не подходит», работа со сказкой	2
16	Я желаю добра ребятам в классе	«Как ведет себя человек», «Я желаю добра»	1
17	Чистое сердце	«Чистое сердце», работа со сказкой	1
18-19	Какие качества нам нравятся друг в друге?	«Угадайка», «Снежная королева»	2
19-20	Какими качествами мы похожи, а какими различаемся?	«Психологическая загадка», «Мы похожи - мы отличаемся»	2
21	Каждый человек уникален	«Психологическая загадка», «Кто тебя позвал»	1
22	В каждом человеке есть темные и светлые качества	«Темные и светлые мешочки», «Светофорики»	1
Тема 3. Какой Я - Какой Ты			

23-24	Какой Я?	«Холодно –горячо», «Цыганка»	2
25	Какой ты?	«Заяц- хвоста», работа со сказкой	1
26-27	Какой ты? Учимся договариваться	«Я задумал мальчика», «Интервью»	2
28-29	Трудности второклассника школе, дома, на улице	«Крылатые качели», «Копилка трудностей»	2
30	Школьные трудности	«Помоги Сереже», работа со сказкой	1
31	Школьные трудности (продолжение)	«Изобрази ситуацию», работа со сказкой	1
32	Домашние трудности	«Если я улитка», работа со сказкой	1
33	Домашние трудности (продолжение)	«Изобразите ситуацию», работа со сказкой	1
34	Итоговое	Фестиваль игр	1

3 класс
Тематическое планирование

№ занятия	Название занятия	Содержание	Количество часов
Тема 1. Я фантазер			
1	Я - третьеклассник	«Я – третьеклассник», «Рисунок идеальной школы»	1
2	Кого можно назвать фантазером?	«Кто это», «Небылицы»	1
3-4	Я умею фантазировать	«Волшебный компот», «Царевна Несмеяна»	2
5-6	Мои сны	«Небылицы», «Песочные картинки»	2
7	Я умею сочинять!	«Ассоциации», рисунок «Вредные советы»	1
8	Мои мечты	«Мысленные картинки», работа со сказкой	1
9-10	Фантазии и ложь	«Правда и ложь», «Кто сорвал»	2
Тема 2. Я и моя школа			
11	Я и моя школа	«Мешок хороших качеств», «Школа на планете «Наоборот»	1
12	Что такое лень?	«Мешок хороших качеств», работа со сказкой	1
13	Я и мой учитель	«Что я чувствую в школе», работа со сказкой	1
14	Я и мой учитель (продолжение)	«Школьная фотография», работа со сказкой	1
15-16	Как справиться с «Немогучками»?	«Кто такие «Немогучки»?», работа со сказкой	2
Тема 3. Я и мои родители			
17-18	Я и мои родители	«Сказочные герои», «Семейный рисунок»	2
19-20	Я умею просить прощения	«Изобрази предмет», «Не буду просить прощения»	2

21-22	Почему родители наказывают детей?	«Я сделал дело хорошо», работа со сказкой	2
Тема 4. Я и мои друзья			
23	Я и мои друзья	«Кто сказал спасибо?», «Надежный лифт»	1
24	Умею ли я дружить?	«Нужно ли уметь дружить»	1
25	Трудности в отношениях с друзьями	«Об Алеше», работа со сказкой	1
26	Ссора и драка	«Какие чувства возникают во время ссоры или драки?», «Я знаю одного мальчика»	1
Тема 5. Что такое сотрудничество?			
27-28	Что такое сотрудничество?	«Кто лишний?», «Что такое сотрудничество?»	2
29-30	Я умею понимать другого	«Извини меня», «Что значит понимать другого?»	2
31-32	Я умею договариваться с людьми	«Я умею договариваться», работа со сказкой	2
33	Мы умеем действовать сообща	«Мы вместе», рисунок «Мой класс»	1
34	Что такое коллективная работа?	«Найди себе пару», «Вальс дружбы»	1

4 класс
Тематическое планирование

№ занятия	Название занятия	Содержание	Количество часов
Тема 1. Кто я? Мои особенности и возможности			
1	Как я изменился летом?	«Как меняется человек», «Позитивные и негативные изменения»	1
2	Кто я?	«Летом я научился...», «Роли»	1
3	Расту = взрослому	«Взрослое имя», работа со сказкой	1
4-5	Мои способности	«Мои способности», «Способности моих друзей»	2
6-7	Мои интересы	«Подарок», «Дискуссия», «Плакат»	2
8	Мой путь к успеху	«Выбор пути», «Отгадай, кто я?»	1
9	Мой внутренний мир	«Чужие рассказы», «Радиопередача»	1
10-11	Уникальность внутреннего мира	«Маленькая страна», работа со сказкой	2
12-13	Мой внутренний мир и мои друзья	«Иголки», «Интерес к внутреннему миру»	2
Тема 2. Мой класс и мои друзья			
14	Мои друзья- девочки и мальчики	«Симпатия и дружба», «Улыбка и взгляд»	1
15	Мой класс	«Коллективный компьютер», «Портрет класса»	1
16	Мои одноклассники	«Узнай товарища», «Третий лишний»	1
17-18	Мои одноклассники - какие они?	«Незамеченное качество или фонарик», «Любимое блюдо»	2
19-20	Какие ученики мои одноклассники?	«Контрольная работа», «Совет»	2
21-22	Лидерство в классе	«Знак лидерства», «Совет»	2
23	Конфликты в классе	«Признаки начала конфликта», работа со сказкой	1
24	Взаимопомощь в классе	«Взаимопонимание», «Что нужно делать»	1

Тема 3. Мое прошлое, настоящее, будущее

25	Мое детство	«Случай из детства», работа со сказкой	1
26	Мое настоящее	«Разведчики», «Тайная радость»	1
27-28	Мое будущее	«Взрослое имя», «Хочу в будущем - делаю сейчас»	2
29-30	Мой будущий дом	«Погода в доме», «Девиз дома»	2
31-32	Мое близкое будущее - 5 класс	«Если бы я был сейчас первоклассником», «Спасибо»	2
33-34	Что нового меня ждет в 5 классе	«Чей урок важнее?», «Планета детство»	2

Методическое обеспечение программы

1. Игры-викторины
2. Тесты
3. Рассказы, сказки
4. Творческие задачи
5. Презентации

Материально- техническое оборудование

1. Компьютер
2. Демонстрационный экран
3. Мультимедийный проектор
4. Методическая литература

Литература:

1. Андрианов М. А. Философия для детей (в сказках и рассказах) Минск, Современное слово, 2009 г. – 280 с.
2. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения)/Под ред. И.В.Вачкова-М.: Ось-89, 2003г.-168с.
3. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Второй год обучения)/Под ред. И.В.Вачкова-М.: Ось-89, 2004г.-168с.
4. Жизненные навыки. Уроки психологии в первом классе/ Под ред. С.В.Кривцовой.-М.:Генезис, 2002.-208 с.
5. Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 класса/ Под ред. С.В.Кривцовой.-М.:Генезис, 2002.-248 с.
6. Жизненные навыки. Уроки психологии в 3 классе/ Под ред. С.В.Кривцовой.-М.:Генезис, 2004.-176 с.
7. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.:Издательство ГНОМ иД, 2000. – 160с.
8. Сарган П.Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: Сфера, 2001. – 128с.
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе, М.: Генезис, 2018. – 206с.