

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»

Рассмотрено на заседании МО Протокол №____ от____ Руководитель МО_____ _____	Утверждаю Директор МБОУ «СОШ №1 _____Л.Н.Гузеева Приказ №____ от_____
---	--

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

«Тропинка к своему Я»

в 1 классах

на 2022 - 2023 учебный год

Рабочая программа составлена на основе программы Хухлаевой О. В.
«Тропинка к своему я»
(Учебник Тропинка к своему я: Уроки психологии в начальной школе (1 – 4
классы) Хухлаева О. В. – 4 – е изд. М.: Генезис, 2018)

Составитель: Долженко Марина Анатольевна, педагог - психолог

Рубцовск, 2022

Учебно-тематическое планирование

Кружок по психологии «Тропинка к своему Я»

Классы ___ 1 – ые классы _____

Учитель ___ Долженко Марина Анатольевна _____

Количество часов: на год ___ 34 ___ в неделю ___ 1 ___ час;

Учебник Тропинка к своему я: Уроки психологии в начальной школе (1 – 4 классы) Хухлаева О. В. – 4 – е изд. М.: Генезис, 2018

(название, автор, издательство, год издания)

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Тропинка к своему Я» составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
2. Примерной программы начального общего образования;
3. Образовательной программы НОО МБОУ «СОШ № 1

Рабочие программы.

1. Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему я: Уроки психологии в начальной школе (1 – 4 классы)» Хухлаева О. В. – 4 – е изд. М.: Генезис, 2018
2. Плана внеурочной деятельности на 2022-2023 учебный год.
3. Годового календарного учебного графика на 2022 — 2023 учебный год;
4. Положение о рабочей программе МБОУ «СОШ № 1»
5. Положения о внеурочной деятельности младших школьников.

В соответствии с годовым календарным учебным графиком на 2022 — 2023 учебный год рабочая программа составлена на 34 часа. Программа «Тропинка к своему Я» входит во внеурочную деятельность по направлению «Социальное развитие личности».

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, способствует духовно-нравственному развитию обучающихся. 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 ребенка является его успешная адаптация к социуму.

Цель: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников.

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. Способствовать формированию основ морали - осознанной обучающимся необходимости определённого поведения, обусловленного принятыми в обществе представлениями о добре и зле, должном и недопустимом, укрепление у обучающегося позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма.

Общая характеристика предмета:

В основе реализации программы лежит модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента:

Аксиологический (связанный с сознанием)	Инструментально- технологический	Потребностно- мотивационный
<i>содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте</i>	<i>предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими</i>	<i>обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.</i>

Задачи развития

являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

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

Регулятивные УУД:

- овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- умение 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:

- умение 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.

На основе полученных знаний учащиеся должны приобрести **навыки**:

- ✓ дружелюбное отношение к другим людям;
- ✓ познавательная, творческая, общественная активность;
- ✓ самостоятельность (в т.ч. в принятии решений);
- ✓ умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
- ✓ коммуникабельность;
- ✓ уважение к себе и другим;
- ✓ личная и взаимная ответственность;
- ✓ готовность действия в нестандартных ситуациях;
- ✓ определения и ориентации на нравственные и духовные ценности;
- ✓ усвоения первоначального опыта нравственных взаимоотношений в коллективе класса и образовательного учреждения - овладение навыками вежливого, приветливого, внимательного отношения к сверстникам, старшим и младшим детям, взрослым, обучение дружной игре, взаимной поддержке, участию в коллективных играх, приобретение опыта совместной деятельности.

Формы организации учебного процесса:

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия (по 12 – 15 чел.). Также предполагается проведение индивидуальных занятий с обучающимися нуждающимися в отработке важных моментов поведения и деятельности, которые по тем или иным причинам не были усвоены в группе или имеют нарушения развития. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

Основные формы работы: занятие, занятия с элементами тренинга (психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы).

В структуре каждого занятия выделяются основные этапы работы:

1. Приветствие.
2. Разминка.
3. Рефлексия предыдущего занятия.
4. Основное содержание занятия (введение в тему, развёртывание темы, индивидуализация темы).
5. Рефлексия текущего занятия.
6. Прощание.

Содержание программы

Первый класс.

Основная задача – первичное осознание позиции школьника, прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учиться выполнять. Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. Поэтому на групповых психологических занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

В групповые занятия должны включаться игровые и двигательные задания. Первоклассники еще не могут контролировать свои действия. Поэтому главной задачей занятий становится содействие развитию рефлексии учащихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний.

Предлагаемая программа психологических занятий уделяет серьезное внимание способам формирования учебной установки в близких и доступных детям формах, прежде всего в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате к концу первого года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Для первоклассников самой значимой фигурой становится учитель. Его похвала или порицание часто более важны, чем тот же отзыв, полученный от родителей. Детям кажется, что они занимают центральное место в жизни педагога, что все его беды и радости связаны только со школой и с ними.

Поэтому полезно включать в занятия задания, которые дают возможность понять, что радовать и огорчать учителя могут не только их успехи или дисциплина на уроке, но и чтение книг, к примеру, или общение с собственными детьми. Это поможет учащимся справиться с возможным страхом перед учителем.

Другая важная задача в работе с первоклассниками – установление атмосферы дружелюбия.

Раздел 1 Я – школьник

Тема 1. Вводное занятие: Будем знакомы!

Упражнения и игры на знакомство и сплочение.

Работа со сказкой.

Тема 2. Я умею управлять собой.

Упражнения на сплочение

Беседа нужно ли ученику умение управлять собой.

Работа с рассказом.

Тема 3. Я умею преодолевать трудности.

Разминка «Ролевая гимнастика».

Упражнение «Вспомни и сделай», «Сумей понять», «Вопрос».

Работа со сказкой.

Тема 4. Я умею слушать других.

Разминка «Ролевая гимнастика».

Упражнение «Запомни ответ», «Диалог», «Общий рисунок».

Работа со сказкой.

Тема 5. Я умею учиться у ошибки.

Разминка «Противоположности».

Работа со сказкой.

Тема 6. Я умею быть доброжелательным.

Разминка «Ролевая гимнастика».

Работа со сказкой.

Упражнение «Первое испытание», «Второе испытание», «Третье испытание», «Четвертое испытание».

Тема 7. Я - доброжелательный.

Разминка «Ролевая гимнастика».

Упражнение «Кому письмо», «Качества доброжелательного человека», «Желаем добра».

Работа со сказкой.

Тема 8. Я умею быть ласковым.

Разминка «Ролевая гимнастика».

Работа со сказкой.

Упражнение «Ласковый взгляд», «Ласковое прикосновение», «Ласковые слова и интонации».

Тема 9. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими.

Разминка «Ролевая гимнастика».

Упражнение «Нарисуй страну», «Что между странами?», «Как страны общаются?», «Общий рассказ».

Работа со сказкой.

Тема 10. Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.

Разминка «Ролевая гимнастика».

Упражнение «Оружие для защиты».

Работа со сказкой.

Тема 11. Я учусь решать конфликты.

Разминка «Ролевая гимнастика».

Упражнение «Это конфликт?», «Придумай конфликт», «Инсценирование конфликта».

Работа со сказкой.

Тема 12. Я умею разрешать конфликты.

Разминка «Почему подрались дети», «Испугаем по – разному».

Упражнение «Конфликт», «Инсценируем конфликт».

Работа со сказкой.

Раздел 2 Мои чувства

Тема 13. Волшебный мир эмоций и чувств.

Разминка «Комплимент», «Превратись в животное».

Беседа об эмоциях и чувствах.

Работа со сказкой.

Тема 14. Радость. Что такое мимика?

Разминка «Зайчик рассмеялся, зайчик испугался», «Раз, два, три, позу за мной повтори».

Упражнение: «Закончи предложение», «Зоопарк», «Рисунок радости».

Тема 15. Радость. Что такое жесты?

Разминка «Угадай, где я иду?», «Превратись в животное».

Упражнения: «Радость можно выразить жестом», «Объясни задание».

Работа со сказкой.

Тема 16. Радость. Как ее доставить другому человеку?

Разминка «Угадай, где я иду».

Упражнение: «Собираем добрые слова», «Скажи мишке добрые слова».

Работа со сказкой «В одном лесу жила-была...». Обсуждение и творческая работа по сказке.

Тема 17. Радость можно передать прикосновением.

Разминка «Муха», «Превратись в животное», «Фотоохота»

Работа со сказкой.

Тема 18. Грусть

Разминка «Покажи профессию», «Скажи да и нет».

Упражнение: «Закончи предложение», «Грустные ситуации», «Котенок загрустил».

Работа со сказкой.

Тема 19. Страх.

Разминка «Дотроньтесь до...».

Упражнение «Мысленная картинка», «Покажи страшилку».

Работа со сказкой.

Тема 20. Страх. Как его преодолеть?

Разминка «Неопределенные фигуры».

Упражнение «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки», «Закончи предложение».

Работа со сказкой.

Тема 21. Гнев. С какими чувствами он дружит?

Разминка «Художники», «Попугай», «Покажи дневник маме».

Работа со сказками.

Тема 22. Гнев и его польза.

Разминка «Черная рука – белая рука», «Разозлись – одумались», «Поссорились – помирились».

Упражнение «Закончи предложение»

Работа со сказкой.

Тема 23. Обида.

Разминка «Массаж чувствами», «Чувствами всегда будет», «Весеннее настроение».

Упражнение «Закончи предложение», «Какая у меня обида», «Напрасная обида».

Работа со сказкой.

Тема 24. Разные чувства.

Разминка «Попугай», «Покажи дневник маме», «Шурум – бурум», «Море волнуется», «Волны».

Упражнение «Закончи предложение», «Ожившее чувство», «Рисунок чувств».

Работа со сказкой.

Тема 25. Фестиваль игр

Тема 26. Итоговое.

Календарно-тематическое планирование кружка «Тропинка к своему Я» в 1 классе

Номер урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
Раздел 1 Я - школьник			
1	Вводное занятие: Будем знакомы!	1	01.09.22 – 02.09.22
2	Вводное занятие: Будем знакомы!	1	05.09.22 – 09.09.22
3	Я умею управлять собой	1	12.09.22 – 16.09.22
4	Я умею управлять собой	1	19.09.22 – 23.09.22
5	Я умею преодолевать трудности	1	26.09.22 – 30.09.22
6	Я умею преодолевать трудности	1	03.10.22 – 07.10.22
7	Я умею слушать других	1	10.10.22 – 14.10.22
8	Я умею слушать других	1	17.10.22 – 21.10.22
9	Я умею учиться у ошибки	1	24.10.22 – 28.10.22
10	Я умею учить на ошибках	1	07.11.22 – 11.11.22
11	Я умею быть доброжелательным	1	14.11.22 – 18.11.22
12	Я доброжелательный	1	21.11.22 – 25.11.22
13	Я умею быть ласковым	1	28.11.22 – 02.12.22
14	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими	1	05.12.22 – 09.12.22
15	Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого	1	12.12.22 – 16.12.22
16	Я учусь решать конфликты	1	19.12.22 – 23.12.22
17	Я умею разрешать конфликты	1	26.12.22 – 30.12.22
Раздел 2 Мои чувства			
18	Волшебный мир эмоций и чувств	1	09.01.23 – 13.01.23
19	Радость. Что такое мимика?	1	16.01.23 – 20.01.23
20	Радость. Что такое жесты?	1	23.01.23 – 27.01.23
21	Радость. Как ее доставить другому человеку?	1	30.01.23 – 03.02.23
22	Радость можно передать прикосновением	1	06.02.23 –

			10.02.23
23	Грусть	1	20.02.23 – 24.02.23
24	Грусть	1	27.02.23 – 03.03.23
25	Страх	1	06.03.23 – 10.03.23
26	Страх. Как его преодолеть?	1	13.03.23 – 17.03.23
27	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1	20.03.23 – 24.03.23
28	Гнев и его польза.	1	03.04.23 – 07.04.23
29	Обида	1	10.04.23 – 14.04.23
30	Обида	1	17.04.23 – 21.04.23
31	Разные чувства	1	24.04.23 – 28.04.23
32	Разные чувства	1	01.05.23– 05.05.23
33	Фестиваль игр	1	08.05. 23 – 12.05.23
34	Итоговое	1	15.05.23 – 19.05.23

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Основная литература:

Учебно-методическое пособие: Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе 1 – 4.- М: Генезис, 2018.

Дополнительная литература:

1. Безруких М.М., Макеева А.Г. Учебно-методическое пособие.: Все цвета кроме черного.- М., 2003.
2. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. «Работа психолога в начальной школе. – М.: Изд-во «Совершенство», 1998. – 352с.
3. Ветрова В.В. «Уроки психологического здоровья». М., Педагогическое общество России, 2000-192с.
4. Глазунов Д.А. Психология. 1, 2, 3 класс. Развивающие занятия. Методическое пособие с электронным приложением. М:Глобус, 2008
5. Кривцова С.В. Учебно-методическое пособие: Жизненные навыки: уроки психологии 1 -4 кл. М:Генезис, 2009.
6. Пилипко Н.В. «Приглашение в мир общения» (часть 1). М., УЦ «Перспектива», 1999 – 112с.
7. Пилипко Н.В. «Приглашение в мир общения» (часть 1). М., УЦ «Перспектива», 1999 – 112с.
8. Слободяник Н.П. «Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении». М. Айрис – пресс, 2004-256с.
9. Смекалова Е.М. «Школа лидерства», М.: ТЦ Сфера, 2006. – 96с.
10. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?». М. Генезис, 1998 – 160с.

Лист корректировки

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

2022 -2023 - учебного года

Учитель Долженко Марина Анатольевна

Кружок «Тропинка к своему Я» класс (ы) 1 – ые классы

Период	По плану	Фактически	Отставание	Причина	Способ устранения отставания
I четверть					
II четверть					
III четверть					
IV четверть					
Год					