

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»

Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № ___ от _____ Руководитель ШМО _____ _____	Утверждаю Директор МБОУ «СОШ №1 _____ Л.Н.Гузеева Приказ № _____ от _____
--	--

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

«Тропинка к своему Я»

во 2 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 ___ 2 – ые классы _____

Учитель ___ Долженко Марин Анатольевна _____

Количество часов: на год ___ 36 ___ 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 36 часа. Программа «Тропинка к своему Я» входит во внеурочную деятельность по направлению «Социальное развитие личности».

Предлагаемая программа психологических занятий 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 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: 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. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Общая характеристика курса:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента: аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно - мотивационный.

Аксиологический компонент 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.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно - мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

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

Регулятивные УУД:

- Учиться отреагировать свои чувства в отношении взрослого 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:

- Умение находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото; видео);
- 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;
- Владеть способами позитивного разрешения конфликтов.

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

- ✓ определения психологических особенностей своей личности;
- ✓ понимания себя и других;
- ✓ уверенности в себе;
- ✓ развития силы воли;
- ✓ выявления своих способностей и интересов;
- ✓ развития способности к сопереживанию;

- ✓ разрешения школьных и домашних проблем;
- ✓ делать задания вместе с другими;
- ✓ оказывать помощь;
- ✓ исследования своих качеств, чувств, особенностей;
- ✓ межличностного общения (бесконфликтного);
- ✓ договариваться со сверстниками;
- ✓ определения и ориентации на нравственные и духовные ценности;
- ✓ дружелюбное отношение к другим людям.

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

Второй класс.

Второклассник начинает учиться в совершенно ином настроении, нежели год назад. Он уже привык к своему новому статусу, к школьным обязанностям, у него сформировался образ хорошего ученика.

В течение второго учебного года дети должны получить довольно полное представление о своих индивидуальных способностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках.

Во втором классе происходит активное освоение учебной деятельности. Ребенок, побуждаемый взрослыми, начинает оценивать причины своих достижений и неудач, то есть развивает познавательную рефлексия. По-прежнему сохраняется острое желание быть успешным в учебе, «быть хорошим, любимым», у некоторых детей появляется тенденция к снижению самооценки. Она может закрепляться, если ребенок считает, что родителей сильно огорчают его неудачи. Поэтому особое значение приобретает тема «Качества», в процессе освоения которой учащиеся получают возможность исследовать себя, узнают, что все люди имеют те или иные недостатки.

Вследствие развития умения действовать по образцу у некоторых детей снижаются творческие способности, исчезает стремление фантазировать. Чтобы предотвратить это, в занятия включено много творческих заданий.

Основное внимание второклассников начинает постепенно смещаться с учебной деятельности на отношения, которые в ней проявляются: с педагогами, родителями, сверстниками. Поэтому на занятиях большое внимание уделяется именно формированию взаимоотношений, основанных на любви, сердечности и возможности не только принимать что-либо от людей, но и отдавать им. По сути, это первые шаги на пути взросления, который характеризуется наличием гармонии в стремлении принимать и отдавать.

Раздел 1 Вспомним чувства

Тема 1. Мы рады встрече.

Разминка «Мячик»

Упражнения «Вспомним чувства», «Чувства – воспоминания», «Рисунок радости»

Тема 2. Понимаем чувства другого.

Разминка «Мячик», «Лишнее слово».

Упражнение «Я тебя понимаю», «Сочини рассказ», «Общая радость».

Тема 3. Мы испытываем разные чувства.

Разминка «Мячик», «Лишнее слово».

Упражнение «Режим дня», «Рисуем режим».

Работа со сказкой.

Тема 4. Мы испытываем разные чувства.

Разминка «Решим пример», «Кто сегодня чувствовал».

Упражнение «Пластилиновое чувство», «Палитра чувств»

Раздел 2 Качества людей

Тема 5. Люди отличаются друг от друга своими качествами.

Разминка «Лишнее слово», «Кто сегодня молодец».

Работа со сказкой.

Упражнение «Качества», «В чем твоя сила?», «Сердце класса», «Чьи качества».

Тема 6. Хорошие качества людей.

Разминка «Какие качества задуманы».

Упражнение «Отзывчивость», «Три качества», «Я знаю пять хороших качеств», «Качество в подарок».

Работа со сказкой.

Тема 7. Самое важное хорошее качество.

Разминка «Найти лишнее слово», «Качества – шепотом».

Работа со сказкой.

Упражнение «Сборы в дорогу», «Кто любит людей?», «Поделимся любовью».

Тема 8. Кто такой сердечный человек?

Разминка «Найти лишнее слово», «Отгадай качество».

Упражнение «Догадайся, что задумано», «Пять моих хороших качеств...», «Мягкое сердце», «Общий рассказ».

Работа со сказкой.

Тема 9. Кого называют «доброжелательным человеком»?

Разминка «Найти лишнее слово», «Какое слово не подходит».

Упражнение «Волшебные слова».

Работа со сказкой.

Тема 10. Трудно ли быть доброжелательным человеком?

Разминка «Какое слово не подходит», «Какое качество зашифровано».

Упражнение «Я бы хотел стать более...», «Золотой ключик».

Работа со сказкой.

Тема 11. Я желаю добра ребятам в классе.

Разминка «Аналогии», «Шифровальщики».

Упражнение «Как ведет себя человек», «Я желаю добра».

Работа со сказкой.

Тема 12. Чистое сердце.

Разминка «Аналогии», «Шифровальщики».

Работа со сказкой.

Тема 13. Какие качества нам нравятся друг в друге?

Разминка «Зеленый крокодил в синей шляпе», «Угадайка».

Упражнение «Снежная королева».

Работа со сказкой.

Тема 14. Какими качествами мы похожи, а какими различаемся?

Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка».

Упражнения «Ладонка», «Мы похожи – мы отличаемся».

Работа со сказкой.

Тема 15. Каждый человек уникален.

Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Кто тебя позвал».

Упражнение «Звездочка».

Работа со сказкой.

Тема 16. В каждом человеке есть темные и светлые качества.

Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Птичий двор», «Чьи ладошки».

Упражнения «Темные и светлые мешочки», «Светофоры».

Работа со сказкой.

Раздел 3 Какой Я – Какой Ты

Тема 17. Какой Я?

Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Холодно – горячо».

Упражнение: «Цыганка».

Работа со сказкой.

Тема 18. Какой Ты?

Разминка «Закончи предложения», «Психологическая разгадка», «Найди игрушку».

Упражнения: «Цыганка», «Заяц - Хваста».

Тема 19. Какой ты? Учимся договариваться.

Разминка «Неоконченные предложения», «Топните те, кто...», «Какого цвета твои глаза?».

Упражнение: «Я задумал мальчика...», «Интервью», «Прослушивание интервью».

Тема 20. Трудности второклассника в школе, дома, на улице.

Разминка «Загадай игрушку», «Хрюкните те, кто...», «Крылатые качели».

Упражнения «Копилка трудностей», «Театр», рисунок «Трудные ситуации второклассника».

Тема 21. Школьные трудности.

Разминка «Изобрази предмет», «Бой быков», «Школа зверей», «Дважды два – четыре».

Упражнения: «Помоги Сереже».

Работа со сказкой.

Тема 22. Школьные трудности.

Разминка «Дотроньтесь до...».

Упражнение «Мысленная картинка», «Покажи страшилку».

Работа со сказкой.

Тема 23. Домашние трудности.

Разминка «Изобрази предмет», «Бой быков», «Взвизгните те, кто...», «Изобрази ситуацию».

Упражнение «Помоги Сереже».

Работа со сказкой.

Тема 24. Домашние трудности.

Разминка «Разные ладошки», «Если я отличник...».

Работа со сказками.

Тема 25. Фестиваль игр.

Тема 26. Итоговое.

Календарно-тематическое планирование кружка «Тропинка к своему Я»

во 2 классе

Номер урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
Раздел 1 Вспомним чувства			
1	Мы рады встрече	1	01.09.22 – 02.09.22
2	Понимаем чувства другого	1	05.09.22 – 09.09.22
3	Мы испытываем разные чувства	1	12.09.22 – 16.09.22
4	Мы испытываем разные чувства	1	19.09.22 – 23.09.22
5	Мы испытываем разные чувства	1	26.09.22 – 30.09.22
Раздел 2 Качества людей			
6	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1	03.10.22 – 07.10.22
7	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1	10.10.22 – 14.10.22
8	Хорошие качества людей	1	17.10.22 – 21.10.22
9	Хорошие качества людей	1	24.10.22 – 28.10.22
10	Самое важное качество	1	07.11.22 – 11.11.22
11	Самое важное качество	1	14.11.22 – 18.11.22
12	Кто такой сердечный человек?	1	21.11.22 – 25.11.22
13	Кого называют «доброжелательным человеком»?	1	28.11.22 – 02.12.22
14	Трудно ли быть доброжелательным человеком?	1	05.12.22 – 09.12.22
15	Я желаю добра ребятам в классе	1	12.12.22 – 16.12.22
16	Я желаю добра ребятам в классе	1	19.12.22 – 23.12.22
17	Чистое сердце	1	26.12.22 – 30.12.22
18	Какие качества нам нравятся друг в друге?	1	09.01.23 – 13.01.23
19	Какие качества нам нравятся друг в друге?	1	16.01.23 – 20.01.23
20	Какими качествами мы похожи, а какими различаемся?	1	23.01.23 – 27.01.23
21	Какими качествами мы похожи, а какими различаемся?	1	30.01.23 – 03.02.23

22	Каждый человек уникален	1	06.02.23 – 10.02.23
23	В каждом человеке есть темные и светлые качества	1	13.02.23 – 17.02.23
Раздел 3 Какой Я – Какой Ты			
24	Какой Я?	1	20.02.23 – 24.02.23
25	Какой Я?	1	27.02.23 – 03.03.23
26	Какой ты?	1	06.03.23 – 10.03.23
27	Какой ты?	1	13.03.23 – 17.03.23
28	Какой ты? Учимся договариваться	1	20.03.23 – 24.03.23
29	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	1	03.04.23 – 07.04.23
30	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	1	10.04.23 – 14.04.23
31	Школьные трудности	1	17.04.23 – 21.04.23
32	Школьные трудности	1	24.04.23 – 28.04.23
33	Домашние трудности	1	01.05.23 – 05.05.23
34	Домашние трудности	1	08.05.23 – 12.05.23
35	Фестиваль игр	1	15.05.23 – 19.05.23
36	Итоговое занятие	1	22.05.23 – 26.05.23

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) 2 – ые классы

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