

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 4 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

Учебно-тематическое планирование

Кружок по психологии «Тропинка к своему Я»

Классы ___ 4 – ые классы _____

Учитель ___ Долженко Марина 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 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 ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Цель: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей, развивать интерес к внутреннему миру другого человека;
2. Развивать доброжелательность и эмоциональную отзывчивость, понимание других людей и сопереживание им;
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления;
4. Развивать навыки организации и осуществления сотрудничества;
5. Формировать способности к самостоятельным поступкам и действиям;
6. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения;
7. Формировать терпимое отношение к другим людям;
8. Формировать способности открыто выражать и отстаивать свою нравственную позицию, проявлять критичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам;
9. 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 <i>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</i>		

одном из них.

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

Регулятивные УУД:

- Осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением;
- Извлекать необходимую информацию из текста и др. источников; 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:

- Умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- Наблюдать;
- Сравнивать по признакам, сопоставлять;
- Иметь 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 различных источниках информации (текст, рисунок, фото, видео, интернет);
- 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.

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

- ✓ понимания себя и других;
- ✓ уверенности в себе;
- ✓ развития силы воли;
- ✓ развития способности к сопереживанию;
- ✓ разрешения конфликтов;
- ✓ принятия решений;
- ✓ управлять собой;
- ✓ делать задания вместе с другими;
- ✓ оказывать помощь;
- ✓ активного слушания;
- ✓ исследования своих качеств, чувств, особенностей;
- ✓ межличностного общения (бесконфликтного);
- ✓ договариваться со сверстниками;
- ✓ вести беседу;
- ✓ 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;
- ✓ позитивного взаимодействия в семье;
- ✓ сотрудничества, ролевого взаимодействия со сверстниками, старшими детьми, взрослыми.

Формы организации учебного процесса:

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия. Также предполагается проведение индивидуальных занятий с обучающимися нуждающимися в отработке важных моментов поведения и деятельности, которые по тем или иным причинам небыли 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

Четвертый класс.

Главная особенность современных четвероклассников – появление большого интереса к отношениям со сверстниками. Еще не так давно это приписывалось младшим подросткам, т. е. Ученикам 5 — 6 классов, но значительное снижение нижней границы подросткового возраста позволяет наблюдать у многих современных четвероклассников интерес к подростковым проблемам, а именно к взаимоотношениям мальчиков и девочек в частности и межличностным отношениям в классе в целом. Поэтому ряд занятий целиком посвящен обсуждению этих вопросов, а все остальные занятия так или иначе затрагивают их.

Помимо социальной тематики, у четвероклассников возникает интерес к своему внутреннему миру. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности.

Самое важное свойство этого возраста- особая открытость души. Дети не только легко и доверчиво впускают взрослых в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают их туда. Однако взрослые должны помнить, что это последний возрастной период, когда ребенок настолько открыт.

Четвертый класс — последний в начальной школе. Ребенок внутренне готовится к переходу в среднюю школу, к более самостоятельной жизни, к новому этапу взросления. Многих обучение в пятом классе одновременно и привлекает и страшит. Поэтому последние занятия целиком посвящены теме перехода в пятый класс. Они позволяют детям заглянуть в будущее и подготовиться к нему.

Раздел 1 Кто Я? Мои особенности и возможности.

Тема 1. Вводное занятие.

Упражнения на сплочение, психологические игры.

Тема 2. Как я изменился летом?.

Разминка «Интервью», «Летом».

Упражнения «Как меняется человек», «Позитивные и негативные изменения».

Работа со сказкой.

Тема 3. Кто Я?

Разминка «Как я провел лето», «Летом я научился».

Упражнение «Роли».

Работа со сказкой.

Тема 4. Расту = взрослою?

Разминка «Взрослое имя», «Сумка».

Упражнение «Детские качества».

Работа со сказкой.

Тема 4. Мои способности.

Разминка «Способности моих друзей», «Мои способности».

Беседа «Что такое способности?».

Работа со сказкой.

Тема 5. Мои интересы.

Разминка «Один, два, интерес», «Отгадай, кто я?».

Упражнения «Подарок», «Дискуссия», «Плакат».

Тема 6. Мой путь к успеху.

Разминка «Способности моих родителей», «Кого загадал ведущий?», «Отгадай, кто я?».

Упражнения «Выбор пути», «Рисунок «Мои способности в будущем»».

Тема 8. Мой внутренний мир.

Разминка «Не выходя из комнаты», «Радиопередача».

Упражнения «Чужие рассказы», «Маленький принц».

Тема 9. Уникальность внутреннего мира.

Разминка «Рассмотри и придумай», «Не выходя из комнаты».

Упражнение «Маленькая страна».

Работа со сказкой.

Тема 10. Мой внутренний мир и мои друзья.

Разминка «Не разбуди», «Штирлиц».

Упражнения «Интерес к внутреннему миру», «Иголки».

Работа со сказкой.

Раздел 2 Мой класс и мои друзья.

Тема 11. Мои друзья – девочки и мальчики.

Разминка «Кто это?», «Чьи руки?».

Упражнения «Симпатия и дружба», «Улыбка и взгляд».

Работа со сказкой.

Тема 12. Мой класс.

Разминка «Что я люблю?», «Коллективный компьютер».

Упражнения «Портрет класса», «Что я вношу в свой класс».

Работа со сказкой.

Тема 13. Мои одноклассники.

Разминка «Что любит мой сосед?», «Узнай товарища».

Упражнения «Третий лишний», «Делай как я», «Копилка».

Работа со сказкой.

Тема 14. Мои одноклассники – какие они?

Разминка «Раз, два, три», «Общие качества».

Упражнение «Любимое блюдо».

Работа со сказкой.

Тема 15. Какие ученики мои одноклассники?

Разминка «Чей фильм длиннее», «Оживи предмет».

Упражнения «Контрольная работа», «Совет», «Картинки».

Работа со сказкой.

Тема 16. Лидерство в классе.

Разминка «Пальцы», «Выбор».

Упражнения «Знак лидерства», «Фломастеры».

Тема 17. Конфликты в классе.

Разминка «Улыбнись, как...», «В ресторане».

Упражнения «Признаки начала конфликта», «Кем быть, если...».

Работа со сказкой.

Тема 18. Взаимопомощь в классе.

Разминка «Помоги другу», «Взаимопонимание».

Упражнения «Взаимопомощь, взаимодействие, взаимопонимание», «Что нужно делать».

Раздел 3 Мое прошлое, настоящее, будущее.

Тема 19. Мое детство.

Разминка «Повтори», «Буратино, Шапокляк».

Работа со сказкой.

Тема 20. Мое настоящее.

Разминка «Узнай, кто затейник», «Разведчики».

Упражнения «Тайная радость», «Общая радость», «Коллаж».

Работа со сказкой.

Тема 21. Мое будущее.

Разминка «Вместе хором», «Рисование вслепую».

Упражнения «Взрослое имя», «Я в будущем», «Хочу в будущем — делаю сейчас».

Тема 22. Мой будущий дом.

Разминка «Разведчик», «Стена».

Упражнения «Дискуссия», «Погода в доме», «Девиз дома».

Тема 23. Моя будущая профессия.

Разминка «Изобрази профессию», «Земля, воздух, вода».

Упражнения «Дискуссия», «Профессии сотрудников школы».

Тема 24. Мое близкое будущее – 5 класс.

Разминка «Кто наблюдательнее?», «Рукопожатие».

Упражнения «Готовность к переходу в пятый класс», «Если бы я был сейчас первоклассником», «Спасибо».

Тема 25. Что нового меня ждет в 5 классе.

Разминка «Домино», «Произнеси одновременно».

Работа со сказкой.

Тема 26. Итоговое.

**Календарно-тематическое планирование кружка «Тропинка к своему Я»
в 4 классе**

Номер урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
Раздел 1 Кто Я? Мои особенности и возможности.			
1	Вводное занятие	1	01.09.22 – 02.09.22
2	Вводное занятие	1	05.09.22 – 09.09.22
3	Как я изменился летом?	1	12.09.22 – 16.09.22
4	Кто Я?	1	19.09.22 – 23.09.22
5	Кто Я?	1	26.09.22 – 30.09.22
6	Расту = взрослою?	1	03.10.22 – 07.10.22
7	Мои способности.	1	10.10.22 – 14.10.22
8	Мои способности.	1	17.10.22 – 21.10.22
9	Мои интересы.	1	24.10.22 – 28.10.22
10	Мои интересы.	1	07.11.22 – 11.11.22
11	Мой путь к успеху.	1	14.11.22 – 18.11.22
12	Мой путь к успеху.	1	21.11.22 – 25.11.22
13	Мой внутренний мир.	1	28.11.22 – 02.12.22
14	Уникальность внутреннего мира.	1	05.12.22 – 09.12.22
15	Мой внутренний мир и мои друзья.	1	12.12.22 – 16.12.22
Раздел 2 Мой класс и мои друзья.			
16	Мои друзья – девочки и мальчики.	1	19.12.22 – 23.12.22
17	Мой класс.	1	26.12.22 – 30.12.22
18	Мои одноклассники.	1	09.01.23 – 13.01.23
19	Мои одноклассники – какие они?.	1	16.01.23 – 20.01.23
20	Какие ученики мои одноклассники?	1	23.01.23 – 27.02.23

21	Лидерство в классе.	1	30.01.23 – 03.02.23
22	Лидерство в классе.	1	06.02.23 – 10.02.23
23	Конфликты в классе.	1	13.02.23 – 17.02.23
24	Конфликты в классе.	1	20.02.23 – 24.02.23
25	Взаимопомощь в классе.	1	27.02.23 – 03.03.23
Раздел 3 Мое прошлое, настоящее, будущее.			
26	Мое детство.	1	06.03.23 – 10.03.23
27	Мое настоящее.	1	13.03.23 – 17.03.23
28	Мое будущее.	1	20.03.23 – 24.03.23
29	Мой бедующий дом.	1	03.04.23 – 07.04.23
30	Моя будущая профессия.	1	10.04.23 – 14.04.23
31	Моя будущая профессия.	1	17.04.23 – 21.04.23
32	Мое близкое будущее – 5 класс.	1	24.04.23 – 28.04.23
33	Мое близкое будущее – 5 класс.	1	01.05.23 – 05.05.23
34	Что нового меня ждет в 5 классе.	1	08.05.23 – 12.05.23
35	Что нового меня ждет в 5 классе.	1	15.05.23 – 19.05.23
36	Итоговое	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) 4 – ые классы

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