

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство Просвещения Тульская область**  
**МО Алексин**  
**МБОУ «СОШ №3»**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО,  
Лысова М. Н.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР,  
Кузьмина Е. Е.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 198 от 29.08.23г.  
Директор МБОУ СОШ №3,  
Забродняя Л.И.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»**

для обучающихся 1-2 классов

**г. Алексин 2023**

## **«Тропинка к своему Я»**

Ступень обучения (класс) **начальное общее образование (1-2 классы)**

Программа разработана на основе программы О.В.Хухлаевой

**«Тропинка к своему Я».**

### **I. Пояснительная записка**

В современном образовании все более углубляется противоречие между знаниями растущего человека о закономерностях развитий 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 осмыслиенного становления.

Работа по программе проводится в рамках духовно-нравственного развития и воспитания школьников

**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. 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».

**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:**

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.

### **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.

К концу обучения курса учащиеся получат возможность:

	<b>Личностные</b>	<b>Метапредметные</b>	<b>Предметные</b>
<b>Знать</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</li> <li>- правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;</li> <li>- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии;</li> <li>- иметь нравственно- этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осознавать собственную полезность и ценность;</li> <li>- основные способы психологического взаимодействия между людьми;</li> <li>- приемы повышения собственной самооценки;</li> <li>- осознание своего места в мире и обществе;</li> </ul>
<b>Уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели</li> <li>- налаживать контакт с людьми;</li> <li>- соблюдать правила игры и дисциплину;</li> <li>- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).</li> <li>- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей</li> <li>- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей</li> <li>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</li> <li>- формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>- находить свое место в школьной жизни;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• работать в группе, в коллективе.</li> <li>- получать удовольствие от процесса познания</li> <li>- преодолевать возникающие в школе трудности</li> <li>- психологически справляться с неудачами;</li> <li>- осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;</li> <li>- взаимодействовать с учителем и</li> </ul>

			свертниками; - адекватно анализировать собственные проблемы;
<b>Применять</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;</li> <li>- подводить самостоятельный итог занятия;</li> <li>анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.</li> <li>- знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страх перед учителем;</li> <li>- приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения;</li> <li>- олученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;</li> <li>- через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления;</li> </ul>

**Режим занятий.** Программа реализуется в форме кружка, включена в план внеурочной деятельности. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 35-40 минут.

### **Планируемые результаты реализации программы**

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.

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 коопeração 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 деятельности 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;
- установка на здоровый образ жизни;

*Выпускник получит возможность для формирования:*

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражавшихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

### ***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;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.

### ***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 несовпадающих 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.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве привыработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества спартнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

## **Содержание курса «Тропинка к своему Я»**

### **1 класс (33 часа)**

#### **Тема 1. Я — школьник.**

1. Знакомство. Введение в мир психологии.
2. Как зовут ребят моего класса?
3. Зачем мне нужно ходить в школу?
4. Мой класс.
5. Какие ребята в моем классе?
6. Мои друзья в классе.
7. Мои успехи в школе.
8. Моя учебная сила.

#### **Тема 2. Мои чувства.**

1. Радость. Что такое мимика?
2. Радость. Как ее доставить другому человеку?
3. Жесты.
4. Радость можно передать прикосновением.
5. Радость можно подарить взглядом.
6. Грусть.
7. Страх.
8. Страх. Его относительность.
9. Как справится со страхом.
10. Страх и как его преодолеть.

11. Гнев. С какими чувствами он дружит?
12. Может ли гнев принести пользу?
13. Обида.
14. Разные чувства.

## **2 класс (34 часа)**

### **Тема 1. Вспомним чувства.**

### **Тема 2. Чем люди отличаются друг от друга.**

1. Люди отличаются друг от друга своими качествами.
2. Хорошие качества людей.
3. Самое важное хорошее качество.
4. Кто такой сердечный человек?
5. Кто такой доброжелательный человек?
6. Трудно ли быть доброжелательным человеком?
7. Я желаю добра ребятам в классе.
8. Очищаю свое сердце.
9. Какие качества нам нравятся друг в друге?
10. Какими качествами мы отличаемся?
11. Люди отличаются друг от друга своими качествами.
12. В каждом человеке есть светлые и темные качества.

### **Тема 3. Какой Я — Какой Ты?**

1. Какой Я?
2. Какой Ты?
3. Трудности второклассника в школе, дома, на улице.
4. Школьные трудности.
5. Домашние трудности.

## **3 класс (34 часа)**

### **Тема 1. Я — фантазер.**

1. Я — третьеклассник.
2. Кого можно назвать фантазером?
3. Я умею фантазировать!
4. Мои сны.
5. Я умею сочинять!
6. Фантазии и ложь.

### **Тема 2. Я и моя школа.**

1. Я и моя школа.
2. Что такое лень?
3. Я и мой учитель.
4. Как справляться с «немогучками».

### **Тема 3. Я и мои родители.**

1. Я и мои родители.
2. Я умею просить прощение.
3. Почему родители наказывают детей?

### **Тема 4. Я и мои друзья.**

1. Настоящий друг.

2. Умею ли я дружить?
3. Трудности в отношениях с друзьями.
4. Ссора и драка.

**Тема 5. Что такое сотрудничество?**

1. Что такое сотрудничество?
2. Я умею понимать другого.
3. Я умею договариваться с людьми.
4. Мы умеем действовать сообща.
5. Что такое коллективная работа?

**4 класс (34 часа)**

**Тема 1. Кто я? Мои силы, мои возможности.**

1. Мое лето.
2. Кто я?
3. Какой я – большой или маленький?
4. Мои способности.
5. Мой выбор, мой путь.
6. Мой внутренний мир.
7. Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.
8. Кого я могу впустить в свой внутренний мир?
9. Что значит верить?

**Тема 2. Я расту, я изменяюсь.**

1. Мое детство.
2. Я изменяюсь.

**Тема 3. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?**

1. Мое будущее.
2. Хочу вырасти здоровым человеком.

**Тема 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком, что для этого нужно?**

1. Кто такой интеллигентный человек?
2. Хочу вырасти интеллигентным человеком.
3. Что такое идеальное Я?

**Тема 5. Хочу вырасти свободным человеком, что для этого нужно?**

1. Кто такой свободный человек?
2. Права и обязанности школьника.
3. Что такое право на уважение?
4. Права и обязанности.
5. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.
6. Как разрешить конфликты мирным путем?

**Таблица тематического распределения количества часов курса  
«Тропинка к своему Я»**

№п/п	Разделы, темы		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
1	<b>Я-школьник</b>	15	15	-	-	-
2	<b>Мои чувства</b>	18	18	-	-	-
3	<b>Вспомним чувства</b>	4	-	4	-	-
4	<b>Чем люди отличаются друг от друга?</b>	15	-	15	-	-
5	<b>Какой я? – Какой ты?</b>	15	-	15	-	-
6	<b>Я – фантазер.</b>	8	-	-	8	-
7	<b>Я и моя школа.</b>	5	-	-	5	-
8	<b>Я и мои родители.</b>	5	-	-	5	-
9	<b>Я и мои друзья.</b>	9	-	-	9	-
10	<b>Что такое сотрудничество?</b>	7	-	-	7	-
11	<b>Кто я? Мои силы, мои возможности.</b>	13	-	-	-	14
12	<b>Я расту, я изменяюсь.</b>	4	-	-	-	3
13	<b>Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?</b>	6	-	-	-	6
14	<b>Хочу вырасти интеллигентным человеком что для этого нужно?</b>	5	-	-	-	5
15	<b>Хочу вырасти свободным человеком что для этого нужно?</b>	6	-	-	-	6