

## **Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Тропинка к своему «Я», 1 класс**

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для обучающихся на уровне среднего общего образования составлена на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В. Хухлаевой, и ориентирована на целевые ориентиры, сформулированные в рабочей программе воспитания МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №5» г. Калуги

#### **Личностные**

Формирование у учащихся положительной самооценки и позиции ученика, развитие системы ценностных ориентаций в нравственном содержании и смысле, изучение основных моральных норм и ориентация на их выполнение, развитие эмпатии, формирование установок на здоровый образ жизни, развитие мотивационной основы учебной деятельности, формирование положительного отношения к школе и коллективу, развитие сдержанности, терпеливости и вежливости в процессе взаимодействия, умение самостоятельно подводить итог занятия в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

##### *гражданского воспитания:*

- осознание способности к сознательному управлению своим поведением;
- формирование чувства собственного достоинства, уверенности в себе, положительной самооценки;
- развитие коммуникации и навыков владения культурой общения;
- формирование бережного отношения к общечеловеческим ценностям;
- развитие чувства уважения к старшему поколению.

##### *патриотического воспитания:*

- развитие интереса к собственной семейной истории, её личным традициям;
- понимание значения семьи в жизни каждого человека;
- формирование чувства ответственности за собственные поступки;
- развитие интереса к изучению культуры собственной страны.

##### *духовно-нравственного воспитания:*

- формирование основ морали и осознания обучающимся необходимости определённого поведения, обусловленного принятыми в обществе представлениями о добре и зле, должном и недопустимом;
- формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебно-игровой деятельности;
- формирование нравственного смысла учения.

*эстетического воспитания:*

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование способности видеть и воспринимать красоту в окружающем мире;
- расширение познания ребёнка об окружающем его мире.

*физического воспитания:*

- формирование установок на здоровый образ жизни;
- повышение умственной и физической работоспособности;
- развитие стремления быть здоровым.

*трудового воспитания:*

- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей;
- формирование положительного отношения к труду;
- развитие усидчивости, терпеливости, взаимопомощи и уважения к своему труду и труду другого человека.

*экологического воспитания:*

- развитие бережного и уважительного отношения к окружающему миру;
- формирование интереса к изучению окружающей среды;
- расширение представлений учащихся о экологии.

*ценности научного познания:*

- формирование мировоззрения, соответствующего осознанию своего места в мире;
- формирование мотивации к обучению и познанию;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- развитие самостоятельности и ответственности;
- развитие адаптационных навыков в процессе общения.

**Метапредметные**

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- умение формулировать сообщения в устной форме;
- умение выстраивать рассуждения в виде простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- умение осуществлять поиск информации с помощью литературы или учителя;
- умение логически мыслить.

б) базовые исследовательские действия:

- умение формулировать цель, планировать изменения объекта и речевой ситуации;
- умение сравнивать несколько предоставленных вариантов выполнения задания и выбирать наиболее подходящий из них;
- умение формулировать с помощью педагога вопросы в процессе изучения материала;
- развитие способности прогнозирования возможного развития процессов, событий и их последствия в аналогичных ситуациях.

в) работа с информацией:

- развитие понимания о том, что предложенные явления могут быть представлены с помощью текста, таблицы, записи, числовой записи, схем;
- умение распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогом способа проверки;
- усвоение разных способов запоминания информации;
- понимание информации, зафиксированной в виде таблиц и схем;
- умение самостоятельно создавать схемы и таблицы для представления информации;
- умение устанавливать причинно-следственные связи эмоций и поступков.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

- умение адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач;
- развитие представлений о разных точках зрения у различных людей, в том числе не совпадающих с собственными представлениями ребёнка;
- развитие навыка формулировки собственного мнения и позиции;
- моделирование различных ситуаций.

б) совместная деятельность:

- формулировка краткосрочных и долгосрочных целей в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования;
- формулировка общей цели и выполнение групповых заданий для её достижения;
- обсуждение процесса и результатов совместной деятельности;
- работа в парном или групповом формате .

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- планирование целей и путей для их реализации;
- выполнение действий для решения учебной задачи и получения результата;
- выстраивание последовательности выполняемых действий;
- корректировка своих учебных действий.

б) самоконтроль:

- установление причин успеха/неудач в учебной деятельности;
- умение соотносить полученный результат с поставленной задачей;
- оценка собственного поведения и поведения других учащихся;
- прогнозирование последствий своих поступков.

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

- развитие самосознания, способности понимать свое эмоциональное состояние и быть уверенным в себе;
- развитие эмпатии и уважения к окружающим учащегося людям;
- развитие навыков саморегуляции;
- умение работать и строить взаимодействие в парах и группах.

г) принятие себя и других людей:

- умение принимать себя
- изучение сильных и слабых сторон своей личности;
- умение слушать и принимать аргументы других людей;

- умение эффективно выразить свою точку зрения и донести информацию до собеседника;
- умение задавать вопросы и отвечать на них.

### **Предметные:**

- осознавать собственную полезность и ценность;
- основные способы психологического взаимодействия между людьми;
- знать приемы повышения собственной самооценки;
- осознание своего места в мире и обществе;
- работать в группе, в коллективе;
- получать удовольствие от процесса познания;
- преодолевать возникающие в школе трудности;
- осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;
- взаимодействовать с учителем, сверстниками;
- применять полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения;
- применять полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;
- через игровые роли и сказочные образы осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **1-е классы**

#### **Раздел 1. Я – школьник.**

##### **Тема 1.1. Знакомство. Введение в мир психологии.**

Знакомство с новым предметом, понятием «психология», учителем.

Виды деятельности: Активизирующая беседа.

##### **Тема 1.2. Как зовут ребят моего класса.**

Знакомство с одноклассниками. Выстраивание доброжелательных отношений в группе.

Виды деятельности: активизирующая беседа, работа в группах.

### **Тема 1.3. Зачем мне нужно ходить в школу.**

Узнать и сформулировать позитивные мотивы учения.

Виды деятельности: активизирующая беседа, работа в группах.

### **Тема 1.4. Мой класс.**

Формирование положительного психологического климата в группе, чувства сплоченности, мотивации к школе.

Виды деятельности: активизирующая беседа, работа в группах.

### **Тема 1.5. Какие ребята в моем классе.**

Формирование сплоченности в группе, доброжелательности, отзывчивости.

Виды деятельности: активизирующая беседа, работа в группах.

### **Тема 1.6. Мои друзья в классе.**

Формулировка понятия «дружба». Осознание важности и ценности дружеских отношений.

Виды деятельности: активизирующая беседа, работа в группах.

### **Тема 1.7. Мои друзья в классе (продолжение).**

Поиск сходств и различий с другими людьми, формирование эмпатии.

Виды деятельности: активизирующая беседа, работа в группах.

### **Тема 1.8. Мои друзья в классе (продолжение).**

Принятие себя и окружающих, позитивное отношение к окружающим.

Виды деятельности: активизирующая беседа, работа в группах.

### **Тема 1.9. Мои успехи в школе.**

Формирование мотивации к школе, поиск своих сильных учебных умений и способностей.

Виды деятельности: активизирующая беседа, индивидуальная работа.

### **Тема 1.10. Моя «учебная сила».**

Формирование мотивации к школе, поиск своих сильных учебных умений и способностей.

Виды деятельности: активизирующая беседа, индивидуальные задания.

## **Раздел 2. Мои чувства.**

### **Тема 2.1. Радость. Что такое мимика.**

Знакомство с чувством «радость» и его внешними проявлениями в мимике и жестах.

Виды деятельности: активизирующая беседа, индивидуальные задания, работа в группах.

### **Тема 2.2. Радость. Как ее доставить другому человеку.**

Узнать способы проявления радости.

Виды деятельности: активизирующая беседа, индивидуальные задания, работа в группах.

### **Тема 2.3. Жесты.**

Учащиеся учатся узнавать, что такое жесты, жестикуляция и как можно передавать и получать эмоции с их помощью.

Виды деятельности: активизирующая беседа, индивидуальные задания, работа в группах.

### **Тема 2.4. Радость можно передать прикосновением.**

Формируем чувство эмпатии, умения понимать других людей.

Виды деятельности: активизирующая беседа, индивидуальные задания, работа в группах.

### **Тема 2.5. Радость можно подарить взглядом.**

Формируем чувство эмпатии, умение понимать других людей.

Виды деятельности: активизирующая беседа, индивидуальные задания, работа в группах.

### **Тема 2.6. Грусть.**

Формируем чувство эмпатии, умение понимать других людей.

Виды деятельности: активизирующая беседа, индивидуальные задания, работа в группах.

### **Тема 2.7. Страх.**

Формируем чувство эмпатии, умение понимать других людей.

Виды деятельности: активизирующая беседа, индивидуальные задания, работа в группах.

### **Тема 2.8 Страх, его относительность.**

Учимся понимать для чего нам нужно чувство страха.

Виды деятельности: активизирующая беседа, индивидуальные задания, работа в группах.

### **Тема 2.9. Как справиться со страхом.**

Изучаем способы саморегуляции, с помощью сказки и рисования учимся избавляться от страха.

Виды деятельности: активизирующая беседа, индивидуальные задания, работа в группах.

### **Тема 2.10. Страх и как его преодолеть.**

Изучаем способы саморегуляции, с помощью сказки и рисования учимся избавляться от страха.

Виды деятельности: активизирующая беседа, индивидуальные задания, работа в группах.

### **Тема 2.11. Гнев. С какими чувствами он дружит?**

Изучаем чувства, которые скрываются за гневом, формируем умение понимать себя и других людей.

Виды деятельности: активизирующая беседа, индивидуальные задания, работа в группах.

### **Тема 2.12. Может ли гнев принести пользу?**

Изучаем чувства, которые скрываются за гневом, формируем умение понимать себя и других людей.

Виды деятельности: активизирующая беседа, индивидуальные задания, работа в группах.

### **Тема 2.13. Обида.**

Формируем чувство эмпатии, умение понимать других людей.

Виды деятельности: активизирующая беседа, индивидуальные задания, работа в группах.



## Тема 2.14. Разные чувства.

Формулируем мысль о том, что все чувства и эмоции важны и учимся их понимать.

Виды деятельности: активизирующая беседа, индивидуальные задания, работа в группах.

## Тема 2.15. Итоговое занятие.

Рефлексия полученных знаний и умений.

Виды деятельности: активизирующая беседа, индивидуальные задания, работа в группах.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1-е классы

№ темы	Наименование раздела/темы	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы	Электронные/цифровые образовательные ресурсы
1.	Я - школьник	13	Интернет-урок: <a href="http://www.interneturok.ru/">http://www.interneturok.ru/</a> ; Образовариум: <a href="https://products.obr.nd.ru/">https://products.obr.nd.ru/</a> ; Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1–4) – О.В.Хухлаева <a href="https://knigi.ws/index.php?do=download&amp;id=20439">https://knigi.ws/index.php?do=download&amp;id=20439</a>
1.1.	Знакомство. Введение в мир психологии.	1	
1.2.	Как зовут ребят моего класса.	1	
1.3.	Зачем мне нужно ходить в школу.	2	
1.4.	Мой класс.	1	
1.5.	Какие ребята в моем классе.	1	

1.6.	Мои друзья в классе.	1	
1.7.	Мои друзья в классе (продолжение)	1	
1.8.	Мои друзья в классе (продолжение)	1	
1.9.	Мои успехи в школе.	2	
1.10.	Моя «учебная сила».	2	
<b>2.</b>	<b>Мои чувства</b>	<b>20</b>	<p><u>Интернет-урок:</u> <a href="http://www.interneturok.ru/">http://www.interneturok.ru/</a>;</p> <p><u>Образовариум:</u> <a href="https://products.obr.nd.ru/">https://products.obr.nd.ru/</a>;</p> <p><u>Тропинка к своему Я.</u> Уроки психологии в начальной школе (1–4) – О.В.Хухлаева <a href="https://knigi.ws/index.php?do=download&amp;id=20439">https://knigi.ws/index.php?do=download&amp;id=20439</a></p>
2.1.	Радость. Что такое мимика.	1	
2.2.	Радость. Как ее доставить другому человеку.	1	
2.3.	Жесты.	2	
2.4.	Радость можно передать прикосновением.	2	
2.5.	Радость можно подарить взглядом.	1	
2.6.	Грусть.	2	
2.7.	Страх.	1	
2.8.	Страх, его относительность.	1	
2.9.	Как справиться со страхом.	1	
2.10.	Страх и как его преодолеть.	1	
2.11.	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1	

2.12.	Может ли гнев принести пользу?	1	
2.13.	Обида.	2	
2.14.	Разные чувства.	2	
2.15.	Итоговое занятие.	1	
<b>Итого за учебный год</b>		<b>33</b>	