

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат среднего общего образования села Уэлен»

«Рассмотрено»

Руководитель МО

Протокол № 3
от 30.12.2021

«Согласовано»

Заместитель директора по УМР

Э.В.Саая

от 30.12.2021 года

«Утверждено»

И. о. директора МБОУ
«Ш-ИСОО с.Уэлен»

А.А.Бобякова

Приказ № 01-05/360
от 30.12.2021

Рабочая программа внеурочной деятельности
по факультативному курсу
ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я
для 1-4 классов
на 2 полугодие 2021-2022 учебного года
педагога-психолога Тищенко Т.М.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями
Федерального государственного образовательного стандарта начального
общего образования, требованиями к результатам освоения начальной
образовательной программы основного общего образования, на основе
авторской программы по формированию и сохранению психологического
здоровья младших школьников через создание условий для их успешной
адаптации к школьной жизни «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в
начальной школе (1-4 кл.). О.В.Хухлаева -Москва: Генезис, 2016 г.

Всего за II полугодие - 68 часов.

- 1 класс -17 часов;
- 2 класс -17 часов;
- 3 класс -17 часов;
- 4 класс- 17 часов.

с. Уэлен, 2021-22 гг

1. Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности по факультативному курсу «Тропинка к своему Я» в 1-4 классах

Программа направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

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.

Личностные результаты	Личностные результаты: ✓ широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; ✓ ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; ✓ 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; ✓ эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; ✓ установка на здоровый образ жизни;
------------------------------	---

**Метапредметные
результаты**

1 класс

Регулятивные УУД:

- ✓ овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- ✓ извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- ✓ 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 ✓ соотносить результат с целью и оценивать его. <i>Познавательные УУД:</i> ✓ 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 <i>Коммуникативные УУД:</i> ✓ 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
Предметные результаты	• 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 при выработке 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 с партнёром; • осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; • адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

II. Содержание программы «Тропинка к своему Я» (1-4 классы)

Первый класс (18 ч.)

Раздел 1. Я школьник (8 часов)

Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Я в школе. Мой класс. Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе. Мои успехи в школе.

Раздел 2. Мои чувства (10 часов)

Радость. Что такое мимика. Радость. Как ее доставить другому человеку. Жесты. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом. Грусть. Страх. Страх. Его относительность. Как справиться со страхом. Страх и как его преодолеть. Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу. Обида. Разные чувства.

Итоговое занятие

Второй класс (17 ч)

Раздел 1. Вспомним чувства (3 часа)

Мы рады встрече. Понимаем чувства другого. Мы испытываем разные чувства.

Раздел 2. Качества людей (8 часов)

Люди отличаются друг от друга качествами. Хорошие качества людей. Самое важное хорошее качество. Кто такой сердечный человек. Кого называют «доброжелательным человеком»? Трудно ли быть «доброжелательным человеком»? Я желаю добра ребятам в классе. Чистое сердце. Какие качества нам нравятся друг в друге? Какими качествами мы похожи, а какими различаемся? Каждый человек уникален. В каждом человеке есть темные и светлые качества.

Раздел 3. Какой Я – Какой Ты (6 часов)

Какой Я? Какой Ты? Учимся договариваться. Трудности второклассника в школе, дома и на улице. Школьные трудности. Домашние трудности.

Итоговое занятие.

Третий класс (17 ч.)

Тема 1. Я - фантазер (3 часа)

Кого можно назвать фантазером? Я умею фантазировать! Мои сны. Я умею сочинять! Мои мечты. Фантазии и ложь.

Тема 2. Я и моя школа (4 часа)

Я и моя школа. Что такое лень? Я и мой учитель. Как справляться с «Немогучками»?

Тема 3. Я и мои родители (3 часа)

Я и мои родители. Я умею просить прощения. Почему родители наказывают детей?

Тема 4. Я и мои друзья (3 часа)

Настоящий друг. Умею ли я дружить? Трудности в отношениях с друзьями. Ссора и драка.

Тема 5. Что такое сотрудничество? (4 часа)

Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого. Я умею договариваться с людьми. Мы умеем действовать сообща. Что такое коллективная работа?

Итоговое занятие.

II. Содержание программы «Тропинка к своему Я» (1-4 классы)

Первый класс (18 ч.)

Раздел 1. Я школьник (8 часов)

Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Я в школе. Мой класс. Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе. Мои успехи в школе.

Раздел 2. Мои чувства (10 часов)

Радость. Что такое мимика. Радость. Как ее доставить другому человеку. Жесты. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом. Грусть. Страх. Страх. Его относительность. Как справиться со страхом. Страх и как его преодолеть. Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу. Обида. Разные чувства.

Итоговое занятие

Второй класс (17 ч)

Раздел 1. Вспомним чувства (3 часа)

Мы рады встрече. Понимаем чувства другого. Мы испытываем разные чувства.

Раздел 2. Качества людей (8 часов)

Люди отличаются друг от друга качествами. Хорошие качества людей. Самое важное хорошее качество. Кто такой сердечный человек. Кого называют «доброжелательным человеком»? Трудно ли быть «доброжелательным человеком»? Я желаю добра ребятам в классе. Чистое сердце. Какие качества нам нравятся друг в друге? Какими качествами мы похожи, а какими различаемся? Каждый человек уникален. В каждом человеке есть темные и светлые качества.

Раздел 3. Какой Я – Какой Ты (6 часов)

Какой Я? Какой Ты? Учимся договариваться. Трудности второклассника в школе, дома и на улице. Школьные трудности. Домашние трудности.

Итоговое занятие.

Третий класс (17 ч.)

Тема 1. Я - фантазер (3 часа)

Кого можно назвать фантазером? Я умею фантазировать! Мои сны. Я умею сочинять! Мои мечты. Фантазии и ложь.

Тема 2. Я и моя школа (4 часа)

Я и моя школа. Что такое лень? Я и мой учитель. Как справляться с «Немогучками»?

Тема 3. Я и мои родители (3 часа)

Я и мои родители. Я умею просить прощения. Почему родители наказывают детей?

Тема 4. Я и мои друзья (3 часа)

Настоящий друг. Умею ли я дружить? Трудности в отношениях с друзьями. Ссора и драка.

Тема 5. Что такое сотрудничество? (4 часа)

Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого. Я умею договариваться с людьми. Мы умеем действовать сообща. Что такое коллективная работа?

Итоговое занятие.

Четвёртый класс (17 ч.)

Раздел 1. Кто я? Мои особенности и возможности (6 часов)

Как я изменился летом? Кто я? Расту = взрослою. Мои способности и интересы. Мой путь к успеху. Мой внутренний мир. Уникальность внутреннего мира. Мой внутренний мир и мои друзья.

Раздел 2. Мой класс и мои друзья (6 часов)

Мои друзья – девочки и мальчики. Мой класс. Мои одноклассники – какие они? Лидерство в классе. Конфликты в классе. Взаимопомощь в классе.

Раздел 3. Моё прошлое, настоящее, будущее (5 часов)

Моё детство. Моё настоящее. Моё будущее. Мой будущий дом. Моя будущая профессия. Моё близкое будущее – 5 класс. Что нового меня ждет в 5 классе. Итоговое занятие.

III. Календарно-тематический план занятий

Календарно-тематический план занятий в 1 классе

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
	Тема 1. Я школьник	8	=====	
1.	Я умею управлять собой	1	14.01	
2.	Я умею преодолевать трудности	1	21.01	
3.	Я умею слушать других	1	28.01	
4.	Я умею учиться у ошибки	1	04.02	
5.	Я умею быть доброжелательным	1	11.02	
6.	Я умею быть ласковым	1	25.02	
7.	Я становлюсь сильным духом. Я умею слушать другого.	1	04.03	
8.	Я учусь решать конфликты.	1	11.03	
	Тема 2. Мои чувства	10	=====	
9.	Радость. Что такое мимика.	1	18.03	
10.	Радость. Что такое жесты?	1	25.03	
11.	Радость. Как ее доставить другому человеку?	1	01.04	
12.	Радость можно передать прикосновением.	1	08.04	
13.	Грусть.	1	15.04	
14.	Страх и как его преодолеть?	1	22.04	
15.	Гнев. С какими чувствами он дружит? Гнев и его польза.	1	29.04	
16.	Обида.	1	06.05	
17.	Разные чувства.	1	13.05	
18.	Итоговое занятие	1	20.05	

Календарно-тематический план занятий во 2 классе

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
	Тема 1. Вспомним чувства	3	=====	
1	Мы рады встрече.	1	10.01	
2	Понимаем чувства другого.	1	17.01	
3	Мы испытываем разные чувства	1	24.01	
	Тема 2. Качества людей.	8	=====	
4	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1	31.01	
5	Хорошие качества людей. Самое важное хорошее качество.	1	07.02	
6	Кто такой сердечный человек?	1	14.02	
7	Кого называют доброжелательным человеком? Трудно ли быть доброжелательным человеком?	1	21.02	
8	Я желаю добра ребятам в классе.	1	28.02	
9	Какими качествами мы похожи, и какими различаемся?	1	14.03	
10	Каждый человек уникален.	1	21.03	
11	В каждом человеке есть есть темные и светлые качества.	1	04.04	
	Тема 3. Какой я- Какой ты	6	=====	
13	Какой я?	1	11.04	
14	Какой ты? Учимся договариваться.	1	18.04	
15	Трудности второклассника в школе, дома и на улице.	1	25.04	
16	Школьные , домашние трудности.	1	16.05	
17	Итоговое занятие	1	23.05	

Календарно-тематический план занятий в 3 классе

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
	Тема 1. Я - фантазер.	3	=====	
1	Кого можно назвать фантазером?	1	11.01	
2	Я умею фантазировать!	1	18.01	
3	Я умею сочинять!	1	25.01	
	Тема 2. Я и моя школа	4	=====	
4	Я и моя школа	1	01.02	
5	Что такое лень?	1	08.02	
6	Я и мой учитель	1	15.02	
7	Как справляться с «немогучками»?	1	22.02	
	Тема 3. Я и мои родители	3	=====	
8	Я и мои родители	1	01.03	

9	Я умею просить прощения	1	15.03	
10	Почему родители наказывают детей?	1	22.03	
	Тема 4. Я и мои друзья.	3	=====	
11	Настоящий друг. Умею ли я дружить?	1	05.04	
12	Трудности в отношениях с друзьями	1	12.04	
13	Ссора и драка	1	19.04	
	Тема 5. Что такое сотрудничество?	4	=====	
14	Что такое сотрудничество?	1	26.04	
15	Я умею понимать другого	1	06.05	
16	Я умею договариваться с людьми	1	17.05	
17	Мы умеем действовать сообща	1	24.05	

Календарно-тематический план занятий в 4 классе

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
	Тема 1. Кто я? Мои особенности и возможности	5	=====	
1	Кто я? Расту= взрослою?	1	11.01	
2	Мои способности	1	18.01	
3	Мои интересы	1	25.01	
4	Мой внутренний мир и мои друзья	1	01.02	
5	Мой путь к успеху.	1	08.02	
	Тема 2. Мой класс и мои друзья	6	=====	
6	Мои друзья – девочки и мальчики	1	15.02	
7	Мой класс. Мои одноклассники.	1	22.02	
8	Какие ученики мои одноклассники?	1	01.03	
9	Лидерство в классе	1	07.03	
10	Конфликты в классе	1	15.03	
11	Взаимопомощь в классе	1	22.03	
	Тема 3. Мое прошлое, настоящее и будущее	6	=====	
12	Моё детство	1	05.04	
13	Мое настоящее	1	12.04	
14	Мое будущее	1	19.04	
15	Моя будущая профессия	1	26.04	
16	Мое близкое будущее – 5 класс	1	17.05	
17	Что нового меня ждёт в 5 классе	1	24.05	

IV. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Занятия по внеурочной деятельности «Тропинка к своему «Я» проводит педагог-психолог в школьном классе в соответствии со всеми предъявляемыми требованиями (санитарными нормами и правилами, правилами пожарной безопасности, техники безопасности, требованиями к минимуму оснащённости учебного кабинета)

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
2. Примерные программы внеурочной деятельности: начальное и основное образование/ под ред. В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2010. – (Стандарты второго поколения).
3. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
4. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. Работа психолога в начальной школе. -Москва, издательство Совершенство, 1998.
5. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
6. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1887.
7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрушинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
8. Крюкова С.В. , Донскова Н.И. Удивляюсь, злюсь, боюсь. Программы групповой психологической работы с дошкольниками и младшими школьниками. - Москва, Генезис2015 .
9. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
10. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
11. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. 1-4 класс. Москва, «Генезис», 2011.