

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 30 им. Железной Дивизии»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

_____ А.А.Прибылова

Протокол № 1 от

30.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

УВР

_____ Н.Р.Никитина

31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Гимназия

№30 им.Железной

Дивизии"

_____ Н.А.Чирковская

Приказ № 110 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Тропинка к своему Я»

для обучающихся 1-4 классов

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для обучающихся 1-х классов МБОУ «Гимназии №30 им. Железной Дивизии» составлена в соответствии со следующими нормативными документами

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г. с изменениями
3. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Гимназия № 30 им. Железной Дивизии»
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях, реализующих программы общего образования соответствующего уровня.
5. Программа воспитания МБОУ «Гимназия № 30 им. Железной Дивизии».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я».

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса, заложенных в ФГОС НОО.

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.

В результате изучения программы «Тропинка к своему Я» обучающиеся научатся:

- Мотивировать себя к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
- Научатся распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
- Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
- Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
- Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
- Формировать терпи к мнению собеседника.

- Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
- Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса (самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация):

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные

Коммуникативные УУД 1класс

- 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.

Регулятивные УУД 1 класс

- 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 1 класс

- 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

Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы (основы системы научных знаний, опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию, применению нового знания, предметные и метапредметные действия с учебным материалом):

Средства формирования УУД: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры), метод творческого самовыражения (литературное, художественное и др. виды творчества), методы психической саморегуляции и тренировки психических функций (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), когнитивные методы.

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, осознать себя с позиции школьника;
- научиться адекватно вести себя в различных ситуациях;
- научиться различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- научиться справляться со страхами, обидами, гневом;
- научиться отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;
- научиться справляться с негативными эмоциями;
- стремиться к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

Работа с одаренными детьми

- Постоянно стимулировать их познавательную активность.
- Поощрять или организовывать знакомство с материалом, который обычно не включается в стандартный учебный план.
- Формировать большую мыслительную гибкость в отношении используемых

материалов, времени и ресурсов.

- Предъявлять более высокие требования к самостоятельности и целеустремленности в решении задач.
- Стремиться осуществлять учебный процесс в соответствии с познавательными потребностями, а не заранее установленной жесткой последовательности.

Работа с одаренными детьми предусматривает внутреннюю дифференциацию, использование лично-ориентированных методов обучения, тренинги, исследовательские и творческие задания. Во внеурочной деятельности предполагается привлечение ребят к участию в конкурсах, турнирах, интерактивных играх и т. д.

Работа со слабоуспевающими учениками

При работе со слабоуспевающими учащимися предусмотрено использование следующих приемов, методов и форм работы:

- Выявление слабоуспевающих через наблюдения, анализ психологической диагностики в начале учебного года
- Применение заданий различной степени трудности.
- Работа в парах переменного состава, работа в группах, взаимообучение.
- Использование экспресс-диагностик.
- Индивидуальные задания с применением карточек-инструкций.
- Индивидуальные и групповые консультации.
- Использование межпредметных связей.
- Работа с учебной, дополнительной литературой.
- Использование интерактивных занятий

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

Первый класс

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 1 класс» (68 ч., 2 ч в неделю)

Раздел 1. Я школьник (34 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. Моя «учебная сила».

Раздел 2. Мои чувства (34 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Разделы, темы	Форма проведения занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы
	Раздел 1. Я - школьник		
1	Знакомство. Введение в мир психологии	Беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе	3
2	Как зовут ребят моего класса	Групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника	4
3	Зачем мне нужно ходить в школу	Групповая и индивидуальная работа. Социальные пробы, обсуждение	4
4	Я в школе	Групповая и индивидуальная работа. Социальные пробы, обсуждение	3
5	Мой класс	Групповая и индивидуальная работа. Социальные пробы, обсуждение	4
6	Какие ребята в моем классе	Групповая и индивидуальная работа. Социальные пробы, обсуждение	3
7	Мои друзья в классе	Групповая и индивидуальная работа Практикум, обсуждения	3
8	Мои успехи в школе	Групповая и индивидуальная работа Практикум, обсуждения	4
9	Моя «учебная сила»	Групповая и индивидуальная работа Практикум, обсуждения	3
	Раздел 2. Мои чувства		
10	Радость. Что такое мимика.	Групповая и индивидуальная работа. Практикум, обсуждение, ролевые игры	3
11	Радость. Как ее доставить другому человеку	Групповая и индивидуальная работа. Практикум, обсуждение, ролевые игры	2
12	Жесты	Групповая и индивидуальная работа. Практикум, обсуждение, ролевые игры	2
13	Радость можно передать прикосновением	Словесные методы. Работа в группах по алгоритму, обсуждение	2
14	Радость можно подарить взглядом.	Групповая и индивидуальная работа Работа в парах, фронтальная работа	2
15	Грусть. Страх.	Групповая и индивидуальная работа Работа в парах, фронтальная работа	4
16	Страх. Его относительность.	Групповая и индивидуальная работа Работа в парах, фронтальная работа	2
17	Как справиться со страхом.	Индивидуальная, групповая работа	2
18	Страх и как его преодолеть	Индивидуальная, групповая работа	2

19	Гнев. С какими чувствами он дружит	Индивидуальная, групповая работа	2
20	Может ли гнев принести пользу	Индивидуальная, групповая работа	2
21	Обида	Групповая и индивидуальная работа Работа в парах, фронтальная работа	2
22	Разные чувства	Групповая и индивидуальная работа Работа в парах, фронтальная работа	2
23	Итоговое занятие	Фронтальная работа	2
	Итого:		68

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Федеральный государственный стандарт начального общего образования

- Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. — М.: Просвещение, 2004.
- Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. — М.: Просвещение, 2004.
- Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко — М.: Педагогическое общество России, 2001.
- Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий — М.: Просвещение, 1991.
- Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель — М.: Просвещение, 2005.
- Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина — М.: Просвещение, 2004.

• Интернет-ресурсы.

- <http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;
- <http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;
- <http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок";
- www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов;
- <http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;
- <http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;
- <http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий».
- <http://catalog.iot.ru> – каталог интернет-ресурсов по образованию;
- <http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Количество часов, отводимых на освоение темы	По плану
1	«Знакомство. Введение в мир психологии»	1	01.09.22-03.09.22
2			
3	«Как зовут ребят моего класса»	1	06.09.22-09.09.22
4			
5	«Зачем мне нужно ходить в школу»	1	13.09.22-16.09.22
6			
7	«Зачем мне нужно ходить в школу»	1	20.09.22-23.09.22
8			
9	«Зачем мне нужно ходить в школу»	1	27.09.22-30.10.22
10			
11	«Я в школе»	1	04.10.22-08.10.22
12			
13	«Я в школе»	1	18.10.22-21.10.22
14			
15	«Мой класс»	1	25.10.22-28.10.22
16			
17	«Мой класс»	1	01.11.22-04.11.22
18			
19	«Какие ребята в моем классе»	1	08.11.22-11.11.21
20			
21	«Какие ребята в моем классе»	1	15.11.22-18.11.22
22			
23	«Мои друзья в классе»	1	29.11.22-02.12.22
24			
24	«Мои друзья в классе»	1	06.12.22-09.12.22
25			
26	«Мои успехи в школе»	1	13.12.22-16.12.22

27			
28	«Мои успехи в школе»	1	20.12.22-23.12.22
29			
30	«Моя «учебная сила»	1	27.12.22-29.12.22
31			
32	«Моя «учебная сила»	1	10.01.23-13.01.23
33			
34	Тема «Радость. Что такое мимика»	1	17.01.23-20.01.23
35	«Моя «учебная сила»»		
36		1	24.01.23-27.01.23
37	Тема «Радость. Как ее доставить другому человеку»		
38		1	31.01.23-03.02.23
39	Тема «Жесты»		
40		1	07.02.23-10.02.23
41	Тема «Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»		
42	Тема «Грусть»	1	14.02.23-17.02.23
43			
44	Тема «Грусть»	1	28.02.23-03.03.23
45			
46	Тема «Страх»	1	07.03.23-11.03.23
47			
48	Тема «Страх»	1	14.03.23-17.03.23
49			
50	Тема «Страх. Его относительность»	1	21.03.23-24.03.23
51			
52	Тема «Страх. Его относительность»	1	28.03.23-31.04.23
53			
54	Тема «Как справиться со страхом»	1	
55			
56		1	04.04.23-07.04.23

57	Тема «Страх и как его преодолеть»		
58	Тема «Страх и как его преодолеть»	1	18.04.23-21.04.23
59			
60	Тема «Страх и как его преодолеть»	1	25.04.23-28.04.23
61			
62	Тема «Гнев. С какими чувствами он дружит»	1	02.05.23-05.05.23
63			
64	Тема «Может ли гнев принести пользу»	1	09.05.23-13.05.23
65			
66	Тема «Разные чувства»	1	16.05.23-19.05.23
67			
68	Тема «Итоговое занятие»	1	23.05.23-26.05.23

Примечание:

Формы контроля:

И – индивидуальный, Г – групповой, Ф – фронтальный, К – комбинированный.

**Лист корректировки рабочей программы
курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»
в 1-х классах в 2022/2023 учебном году**

№ урока	Даты по КТП	Даты проведения	Тема	Количество часов
				по плану

Педагог-психолог: Цыза И.В.