

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Муниципальное образование город Алейск Алтайского края

МБОУ "Лицей"

РАССМОТРЕНО

методическим
объединением учителей

Черемнова Н.В.
Протокол № 1
от « 28 » август 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Кочеткова Е.С.
Приказ № 1
от « 29 » август 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Захаренко В.Д.
Приказ № 206
от «31» август 2023 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

«Тропинка к своему Я»

для 1-4 класса

Составитель: Луханина Н.В.

Город Алейск 2023

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Тропинка к своему Я» для 1-4 класса

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для учащихся 1-4 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учетом рабочей программы воспитания и на основе авторской программы Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (1-4 классы).

Результаты освоения курса

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе 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.

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

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 осознать 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.

Содержание курса внеурочной деятельности 1 класс (33 часа, 1 час в неделю)

№	Содержание курса	Форма занятия	Количество часов	Э(Ц)ОР
1	Я – школьник	Беседа, игровые методы, упражнения, проективные методики, обсуждение, диагностика, сказкотерапия, ролевые игры, дискуссионные игры	15	<p>Учи.ру</p> <p>https://uchi.ru</p> <p>Газета «Школьный психолог» (http://psy.1september.ru/)</p> <p>«Лукошко сказок» (http://www.lukoshko.net/)</p> <p>Детский Интернет - портал «Солнышко» (http://www.solnet.ee/index.html)</p>
2	Мои чувства	Упражнения, игровые методы, проективные методики, беседа, методы психической саморегуляции, сказкотерапия	18	<p>Учи.ру</p> <p>https://uchi.ru</p> <p>Газета «Школьный психолог» (http://psy.1september.ru/)</p> <p>«Лукошко сказок» (http://www.lukoshko.net /)</p> <p>Детский Интернет - портал «Солнышко » (http://www.solnet.ee/index.html)</p>

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ урока	Тема курса	Количество часов
Я – школьник (15 часов)		
1	Я умею управлять собой	1
2	Я умею преодолевать трудности	1
3	Я умею преодолевать трудности	1
4	Я умею слушать других	1
5	Я умею учиться у ошибки	1
6	Я умею быть доброжелательным	1

7	Я умею быть доброжелательным	1
8	Я - доброжелательный	1
9	Я умею быть ласковым	1
10	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими	1
11	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими	1
12	Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.	1
13	Я учусь решать конфликты	1
14	Я учусь решать конфликты	1
15	Я умею разрешать конфликты	1
Мои чувства (18 часов)		
16	Радость. Что такое мимика?	1
17	Радость. Что такое мимика?	1
18	Радость. Что такое жесты?	1
19	Радость. Что такое жесты?	1
20	Радость. Как доставить ее другому человеку?	1
21	Радость можно передать прикосновением	1
22	Грусть	1
23	Страх	1
24	Страх	1
25	Страх. Как его преодолеть?	1
26	Страх. Как его преодолеть?	1
27	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1
28	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1
29	Гнев и его польза	1
30	Обида	1
31	Обида	1
32	Разные чувства	1
33	Итоговое	1

Содержание курса внеурочной деятельности 2 класс (34 часа, 1 час в неделю)

№	Содержание курса	Форма занятия	Количество часов	Э(Ц)ОР
1	Вспомним чувства	Беседа, упражнения, проективные методики, игровые методы, диагностика, сказкотерапия	5	Учи.ру https://uchi.ru Газета «Школьный психолог» (http://psy.1september.ru/) «Лукошко сказок» (http://www.lukoshko.net/) Детский Интернет – портал «Солнышко» (http://www.solnet.ee/index.html)
2	Качества людей	Беседа, упражнения, сказкотерапия, игровые методы, развивающие игры, ролевые игры	18	
3	Какой Я – Какой Ты?	Упражнения, сказкотерапия, игровые методы, проективные методики	11	

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ урока	Тема курса	Количество часов
Вспомним чувства (5 часов)		
1	Мы рады встрече	1
2	Понимаем чувства другого	1
3	Мы испытываем разные чувства	1
4	Мы испытываем разные чувства	1
5	Мы испытываем разные чувства	1
Качества людей (18 часов)		
6	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1
7	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1
8	Хорошие качества людей	1
9	Хорошие качества людей	1
10	Самое важное хорошее качество	1
11	Самое важное хорошее качество	1
12	Кто такой сердечный человек	1

13	Кого называют «доброжелательным» человеком?	1
14	Трудно ли быть доброжелательным человеком?	1
15	Я желаю добра всем ребятам в классе	1
16	Я желаю добра всем ребятам в классе	1
17	Чистое сердце	1
18	Какие качества нам нравятся друг в друге?	1
19	Какие качества нам нравятся друг в друге?	1
20	Какими качествами мы похожи, а какими различаемся?	1
21	Какими качествами мы похожи, а какими различаемся?	1
22	Каждый человек уникален	1
23	В каждом человеке есть темные и светлые качества	1
Какой Я – Какой Ты? (11 часов)		
24	Какой Я?	1
25	Какой Я?	1
26	Какой Ты?	1
27	Какой Ты?	1
28	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	1
29	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	1
30	Школьные трудности	1
31	Школьные трудности	1
32	Домашние трудности	1
33	Домашние трудности	1
34	Итоговое занятие	1

Содержание курса внеурочной деятельности 3 класс (34 часа, 1 час в неделю)

№	Содержание курса	Форма занятия	Количество часов	Э(Ц)ОР
1	Я – Фантазер	Беседа, игровые методы, упражнения, проективные методики, сказкотерапия,	9	Учи.ру https://uchi.ru Газета «Школьный психолог»

		диагностика, развивающие игры		(http://psy.1september.ru/) «Лукошко сказок» (http://www.lukoshko.net/) Детский Интернет - портал «Солнышко» (http://www.solnet.ee/index.html)
2	Я и моя школа	Упражнения, обсуждение, сказкотерапия, беседа, игровые методы	6	
3	Я и мои родители	Упражнения, проективные методики, диагностика, сказкотерапия, игровые методы	4	
4	Я и мои друзья	Упражнения, обсуждение, сказкотерапия, игровые методы	7	
5	Что такое сотрудничество?	Беседа, обсуждение, упражнения, сказкотерапия, игровые методы	8	

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ урока	Тема курса	Количество часов
Я – фантазер (9 часов)		
1	Я – третьеклассник	1
2	Кого можно назвать фантазером?	1
3	Я умею фантазировать!	1
4	Я умею фантазировать!	1
5	Мои сны	1
6	Я умею сочинять	1
7	Мои мечты	1
8	Фантазии и ложь	1
9	Фантазии и ложь	1
Я и моя школа (6 часов)		
10	Я и моя школа	1
11	Я и моя школа	1
12	Что такое лень?	1
13	Я и мой учитель	1
14	Я и мой учитель	1

15	Как справляться с «Немогучками»?	1
Я и мои родители (4 часа)		
16	Я и мои родители	1
17	Я умею просить прощение	1
18	Почему родители наказывают своих детей?	1
19	Почему родители наказывают своих детей?	1
Я и мои друзья (7 часов)		
20	Настоящий друг	1
21	Настоящий друг	1
22	Умею ли я дружить?	1
23	Умею ли я дружить?	1
24	Трудности в отношениях с друзьями	1
25	Ссора и драка	1
26	Ссора и драка	1
Что такое сотрудничество? (8 часов)		
27	Что такое сотрудничество?	1
28	Что такое сотрудничество?	1
29	Я умею понимать другого	1
30	Я умею понимать другого	1
31	Я умею договариваться с другими	1
32	Мы умеем действовать сообща	1
33	Что такое коллективная работа?	1
34	Итоговое занятие	1

Содержание курса внеурочной деятельности 4 класс (34 часа, 1 час в неделю)

№	Содержание курса	Форма занятия	Количество часов	Э(Ц)ОП
1	Кто Я? Мои особенности и возможности	Беседа, упражнения, игровые методы, проективные методики, обсуждение, тренинговые занятия, ролевые игры,	10	Учи.ру https://uchi.ru Газета «Школьный психолог» (http://psy.1september.ru/)

		сказкотерапия, диагностика, развивающие игры		«Лукошко сказок» (http://www.lukoshko.net/) Детский Интернет - портал «Солнышко» (http://www.solnet.ee/index.html)
2	Мой класс и мои друзья	Упражнения, игровые методы, проективные методики, сказкотерапия, беседа	13	
3	Мое прошлое, настоящее, будущее	Упражнения, обсуждение, беседа, проективные методики, игровые методы	9	

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ урока	Тема курса	Количество часов
Кто Я? Мои особенности и возможности (12 часов)		
1	Как я изменился летом?	1
2	Кто Я?	1
3	Кто Я?	1
4	Расту = взрослею	1
5	Мои способности	1
6	Мои способности	1
7	Мои интересы	1
8	Мой путь к успеху	1
9	Мой внутренний мир	1
10	Уникальность внутреннего мира	1
11	Уникальность внутреннего мира	1
12	Мой внутренний мир и мои друзья	1
Мой класс и мои друзья (13 часов)		
13	Мои друзья – девочки и мальчики	1
14	Мои друзья – девочки и мальчики	1
15	Мой класс	1
16	Мой класс	1
17	Мои одноклассники	1
18	Мои одноклассники	1

19	Мои одноклассники – какие они?	1
20	Какие ученики мои одноклассники?	1
21	Лидерство в классе	1
22	Конфликты в классе	1
23	Конфликты в классе	1
24	Взаимопомощь в классе	1
25	Взаимопомощь в классе	1
Мое прошлое, настоящее, будущее (9 часов)		
26	Мое детство	1
27	Мое детство	1
28	Мое настоящее	1
29	Мое будущее	1
30	Мой будущий дом	1
31	Моя будущая профессия	1
32	Мое близкое будущее – 5 класс	1
33	Что нового меня ждет в 5 классе	1
34	Итоговое	1