

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 18 им. Академика, дважды Героя
Социалистического Труда П.П. Лукьяненко**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


Лебедь Ж.В.

Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 18


Е.В. Капустьянова
Приказ № 507
от «29» августа 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Тропинка к своему Я»

Уровень образования (класс): **начальное общее образование, 1 А, Б, В.**

Количество часов: **17 часов**

Учитель: Политаева М.Н. – педагог-психолог; Филиппова А.В.

Курс составлен на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва,2001; психологической программы развития когнитивной сферы учащихся 1-4 классов кандидата психологических наук Н. П. Локаловой, Москва,2008.

1. Пояснительная записка

Курс кружка «Тропинка к своему Я» составлен на основе Федерального государственного стандарта, Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 18 и программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В. Хухлаевой, Москва, 2001.

Срок реализации 1 год: 17 часов (1 раз в 2 недели).

Программа предназначена для обучающихся 1 классов.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, 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.

Цель курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей-установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

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.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологический тренинг.

2. Планируемые результаты реализации программы

На первом уровне школьник должен уметь:

- Овладеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками.
- Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Различать эмоции радости, страха, гнева.
- Доверительно и открыто говорить о себе и о своих чувствах.
- Извлекать с помощью учителя необходимую информацию из текста сказки.
- Учиться исследовать свои качества и свои особенности.

На втором уровне школьник должен уметь:

- Строить речевое высказывание в устной форме.
- Осознавать ценность умения фантазировать.
- Учиться выполнять разные роли.

На третьем уровне школьник должен уметь:

- Определять и формулировать цель в совместной работе
- Расширить своё представление о понятии «сотрудничество»
- Уметь работать в группе, договариваться и приходить к общему решению
- Учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях
- Обогащать представления о собственных возможностях и способностях
- Учиться самостоятельно решать проблемы общения.

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

1 класс

Регулятивные УУД:

- овладеть 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.

3. Содержание программы

Раздел 1. Мои чувства (8 часов)

Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг другу.

Радость. Радость можно выразить мимикой. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника.

Жесты. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты –наши первые помощники в общении.

Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев.Как справиться с гневом?Может ли гнев принести пользу?Разные чувства . Как можно выразить свои чувства?

Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (3 часа)

Что такое качества людей и какие они бывают? Какие качества окружающим нравятся, а какие –нет? Как мы видим друг друга? Способность поставить себя на место другого помогает лучше понять друг друга.

В каждом человеке есть « тёмные» и «светлые» качества. Самое важное качество. Кто такой сердечный человек. Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком?

Раздел 3. Какой Я – какой Ты (3 часа)

Люди отличаются друг от друга своими качествами. У каждого человека есть много разных положительных качеств. Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя?Как распознать положительные качества у других людей? Когда стараешься лучше понять другого человека, возникает чувство симпатии, сопереживания. А это важно при общении с окружающими.Какие качества нужны для дружбы?

Раздел 4. Трудности первоклассника (3 часа)

Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?

Какие я знаю способы борьбы с трудностями: обратиться за помощью, вспомнить свой прошлый опыт, договориться, изменить своё отношение к проблеме, понять, что трудности встречаются в жизни всех первоклассников. Главное- помнить, что я живу среди людей, и каждый мой поступок и желание отражается на людях, где бы я ни находился: в школе, дома, на улице.

4. Тематический план программы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся	Форма занятия	Универсальные учебные действия (УУД)
Раздел 1. Мои чувства 8 часов					
1.	Знакомство. Введение в мир психологии	1	Познакомиться с новым предметом, учителем и одноклассникам и.	Беседа «Введение в мир психологии» Упр. « Знакомство», «Имя оживает», «Рисунок имени», «Зоопарк», «Зайчик испугался- зайчик рассмеялся», «Собираем добрые слова», «Передай сообщение», «Пойми меня», «Страшное и смешное», «Придумай весёлый конец». Работа со сказкой.	Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками . (Р)
2.	Радость. Что такое мимика	1			
3.	Радость. Как её доставить другому человеку.	1	Познакомиться с понятиями «мимика», «жесты», «эмоции», «чувства». Описывать свои чувства и состояние и сравнивать их с чувствами партнёров по общению.		Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Различать эмоции радости, страха. гнева. (П)
4.	Жесты.	1			
5.	Страх. Как справиться со страхом	1	Осваивать правила общения со сверстниками.		Доверительно и открыто говорить о себе и своих чувствах (К)
6.	Гнев. С какими чувствами он дружит? Как справиться с гневом?	1			
7.	Может ли гнев принести пользу?	1			
8.	Разные чувства.	1			
Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга 3 часа					
9.	Качества людей	1	Познакомиться с понятием	Упр. «Отношения»,	Извлекать с помощью

10	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1	«качества людей» Анализировать свои поступки и поступки других людей и учиться объяснять их с помощью учителя. Работать с пословицами о лучших человеческих качествах.	«Придумай и отгадай», «Снежная королева», «Ладощка», «Мы похожи - мы отличаемся». Работа со сказкой.	учителя необходимую информацию из текста сказки. (Р) Учиться исследовать свои качества и свои особенности (П)
11	Как мы видим друг друга	1			Учиться работать в парах (К)

Раздел 3. Какой Я – какой Ты? 3 часа

12	Какой Я? Мой автопортрет	1	Описывать своё настроение. Учиться правильно выражать свои чувства в общении с другими людьми.	Разминка «Противоположные чувства» Упр. «Психологическая разгадка», «Цыганка», «Заяц-Хваста». Работа со сказкой.	Уметь оценивать свой результат с помощью учителя (Р) Учиться находить положительные качества у себя и у других людей (П) Учиться договариваться и уважать разные мнения (К)
13	Моё настроение	1			
14	Я и другие	1			

Раздел 4. Трудности первоклассника 3 часа

15	Трудности первоклассника в школе, дома, на улице.	1	Осваивать правила поведения в разных ситуациях: в школе, дома, на улице, в общественных местах. Работать с иллюстрациями. Находить необходимую информацию. Моделировать ситуацию.	Разминка «Разнообразие характеров». Упр. «Копилка трудностей», «Театр». Рисование «Трудные ситуации первоклассника». Работа со сказкой. Конкурс достижений.	Учиться осознавать свои трудности и стремиться преодолевать их (Р) Учиться рассуждать, строить логические умозаключения (П) Уметь договариваться и приходить к общему решению (К)
16	Поведение и общение в общественных местах	1			
17	Итоговое занятие	1			

