



Программа принята к работе
педагогическим советом
МБОУ «Лицей № 34»
Протокол №1
от «26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Лицей № 34»
С.В. Стрепан _____
Приказ № 259 - О
от «30» августа 2024 г.

**Программа внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»**

Новокузнецк, 2024 г.

Оглавление

№ п/п	Элемент программы	Страница
1	Пояснительная записка	2
2	Актуальность, цель и задачи программы	3
3	Планируемые результаты освоения программы	3-4
4	Содержание программы	4
5	Тематическое планирование	5

Пояснительная записка

1. При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно- правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (в ред. приказа № 1576 от 31.12.15).
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173- ту «О внеурочной деятельности».
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;

2. Актуальность программы.

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» в начальной школе заключается в том, что процесс обучение в школе создает серьезную психологическую нагрузку для современного ученика, справиться с которой может только гармоничная, эмоционально устойчивая личность. Курс внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» направлен на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, 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.

3. Цель и задачи программы.

Цель курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

Учебные задачи:

- Сформировать первоначальные представления об эмоциях, познавательных процессах человека, видах и правилах общения.
- Научить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.

Воспитательные задачи:

- Способствовать формированию терпимости к мнению собеседника.
- Способствовать профилактике формирования у детей нежелательных черт характера и поведения.
- Способствовать мотивации детей к самопознанию и познанию других людей.
- Создать условия для пробуждения интереса к внутреннему миру другого человека.

Развивающие задачи:

- Пробудить у ребенка интерес к внутреннему миру человека, заставить задуматься о себе и своих поступках, о потребностях и мотивах, которые за ними скрываются.
- Научить приемам и правилам ведения дискуссии, аргументировано высказывать свое мнение и внимательно слушать мнение собеседника.
- Способствовать формированию адекватной установки в отношении школьных трудностей - установки преодоления.
- Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
- Развивать самоконтроль в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.

Планируемые результаты освоения курса.

Личностных результатов:

- развитие рефлексии, осознание своих эмоциональных состояний;
- способность адекватно анализировать свои проблемы.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УДД:

- овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- умение 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 УДД:

- умение 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 УДД:

- 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.

Ожидаемые результаты к концу 1 класса

Учащиеся научатся:

- концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими;
- понимать себя и других;
- разрешения конфликтов.

Ожидаемые результаты к концу 2 класса

Учащиеся научатся:

- развивать силу воли и контролировать свои эмоции;
- не только получать, что-то от других, но и давать;
- сотрудничать друг с другом при решении общих задач.

Содержание курса с определением основных форм и видов внеурочной деятельности обучающихся

1 класс (30 ч.)

Раздел 1

Я- Школьник (8 ч.)

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.

Форма работы: беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе

Раздел 2.

Мои чувства (14 ч.)

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.

Форма работы: Групповая и индивидуальная работа Игровые методы, методы психической саморегуляции

Раздел 3.

Качества людей (8 ч.)

Чем люди отличаются друг от друга? Хорошие качества людей. Самое важное хорошее качество. Кто такой сердечный человек? Кто такой доброжелательный человек? Трудно ли быть доброжелательным человеком? Какие качества нам нравятся друг в друге? Какими качествами мы отличаемся?

Форма работы: Фронтальная работа, индивидуальная работа, работа в группах по алгоритму

2 класс (34 часа)

Раздел 1. (5 ч.) Вспомним чувства

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

Формы и виды деятельности: Групповая и индивидуальная работа Игровые методы, методы психической саморегуляции.

Раздел 2. (19 ч.) Чем люди отличаются друг от друга?

Чем люди отличаются друг от друга? Люди отличаются друг от друга своими качествами. Хорошие качества людей. Самое важное хорошее качество. Кто такой сердечный человек. Кто такой доброжелательный человек? Трудно ли быть доброжелательным человеком? «Я желаю добра ребятам в классе». Очищаем свое сердце. Какие качества нам нравятся друг в друге. Какими качествами мы похожи и чем отличаемся. Люди отличаются друг от друга своими качествами В каждом человеке есть светлые и тёмные качества.

Формы и виды деятельности: Фронтальная работа, индивидуальная работа, работа в группах по алгоритму.

Раздел 3. (10 ч.) Какой Я - какой ТЫ?

Какой Я - какой ТЫ? Какой Я? Какой Ты? Трудности второклассника в школе, дома, на улице. Школьные трудности. Домашние трудности.

Формы и виды деятельности: Фронтальная работа, индивидуальная работа, работа в группах по алгоритму.

**Тематическое планирование
курса внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»**

1 класс (30 часов)

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего часов	Из них теори т.	Из них практ.
1	Я- Школьник	8	4	4
1.	Знакомство. Введение в мир психологии.	1	1	
2.	Как зовут ребят моего класса?	1	1	
3.	Зачем мне нужно ходить в школу?	1	1	
4.	Мой класс.	1	1	
5.	Какие ребята в моем классе?	1		1
6.	Мои друзья в классе.	1		1
7.	Мои успехи в школе.	1		1
8.	Моя учебная сила.	1		1
2	Мои чувства	14	6	8
1.	Радость. Что такое мимика?	1	1	
2.	Радость. Как ее доставить другому человеку?	1		1
3.	Жесты.	1		1
4.	Радость можно передать прикосновением.	1		1
5.	Радость можно подарить взглядом.	1		1
6.	Грусть.	1	1	
7.	Страх.	1	1	
8.	Страх. Его относительность.	1	1	
9.	Как справиться со страхом.	1		1
10.	Страх и как его преодолеть.	1		1
11.	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1	1	
12.	Может ли гнев принести пользу?	1	1	
13.	Обида.	1		1
14.	Разные чувства.	1		1
3	Качества людей	8	5	3
1.	Чем люди отличаются друг от друга?	1	1	
2.	Хорошие качества людей.	1		1
3.	Самое важное хорошее качество.	1	1	
4.	Кто такой сердечный человек?	1	1	
5.	Кто такой доброжелательный человек?	1		1
6.	Трудно ли быть доброжелательным человеком?	1		1
7.	Какие качества нам нравятся друг в друге?	1	1	
8.	Какими качествами мы отличаемся?	1	1	
	Итого	30	15	15

2 класс(34 часа)

№п/п		Наименование разделов и тем	Количество часов		
			Всего часов	Из них теорит.	Из них практ.
	1	Вспомним чувства			
1	1.1	Мы рады встрече.	1	1	
2	1.2	Понимаем чувства другого.	1	1	
3	1.3	Мы испытываем разные чувства.	1	1	
4	1.4	Какие у нас чувства.	1		1
5	1.5	Учимся слушать голос чувств	1		1
	2	Чем люди отличаются друг от друга?	19		
6	2.1	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	1	1	
7	2.2	Какие качества есть у меня?	1		1
8	2.3	Хорошие качества людей.	1		1
9	2.4	Плохие качества людей	1		1
10	2.5	Самое важное хорошее качество.	1		1
11	2.6	Тренируем хорошие качества в себе	1		1
12	2.7	Кто такой сердечный человек.	1		1
13	2.8	Кто такой доброжелательный человек	1	1	
14	2.9	Трудно ли быть доброжелательным человеком.	1	1	
15	2.10	«Я желаю добра ребятам в классе»	1	1	
16	2.11	Очищаем свое сердце.	1		1
17	2.12	Какие качества нам нравятся друг в друге.	1		1
18	2.13	Учимся уважать качества	1		1
19	2.14	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.	1		1
20	2.15	Чужие качества	1		1
21	2.16	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1	1	
22	2.17	В каждом человеке есть светлые и темные качества.	1	1	
23	2.18	Какими качествами я хочу обладать	1	1	
24	2.19	Как избавиться от темных качеств	1	1	
	3	Какой Я –какой ТЫ?	10		
25	3.1	Какой Я?	1	1	
26	3.2	Что я знаю о себе.	1	1	
27	3.3	Какой Ты?	1	1	
28	3.4	Какие мои друзья.	1	1	
29	3.5	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	1		1
30	3.6	Боремся с трудностями	1		1
31	3.7	Школьные трудности.	1		1
32	3.8	К кому обратиться за помощью	1	1	
33	3.9	Домашние трудности.	1	1	
34	3.10	Обобщающее занятие по изученным темам. Урок-игра.	1		1
		Итого	34	17	17