

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 9  
Муниципального образования Крымский район  
Краснодарского края

УТВЕРЖДЕНО  
решением педсовета протокол № 1  
от «30» августа 2018 года  
председатель педсовета  
В.В. Ковез



**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**тип программы:**

**ориентирована по конкретным видам внеурочной деятельности**

Кружок: «Тропинка к своему я»

Уровень образования (класс) – начальное общее, 1 класс (6.6 - 8 лет)

Срок реализации программы – 1 год

Количество часов – 34

Составитель программы:

Краснова А.П.

Педагог-психолог

Программа разработана в соответствии с ФГОС начального образования, основной образовательной программой, на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я»: Уроки психологии в начальной школе (1-4 классов). О.В. Хухлаева, Москва: Теревинф, 2008г.

г. Крымск, 2018

## **Планируемые результаты освоения курса «Тропинка к своему Я».**

В результате изучения программы курса «Тропинка к своему Я» на ступени начального общего образования планируется достижение следующих результатов:

### **личностные результаты:**

- знать о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- знать правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;
- знать правила общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.
- уметь анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели
- уметь налаживать контакт с людьми;
- соблюдать правила игры и дисциплину;
- правильно взаимодействовать с партнерами по команде;
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности;
- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;
- уметь подводить самостоятельный итог занятия;
- анализировать и систематизировать полученные умения и навыки;
- уметь применять знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития.

### **метапредметные результаты:**

- знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии;

- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.
- уметь планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей
- уметь контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- уметь формулировать собственное мнение и позицию;
- уметь находить свое место в школьной жизни;
- применять полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед неудачей;
- применять приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов;

**предметные результаты:**

- осознавать собственную полезность и ценность;
- знать основные способы психологического взаимодействия между людьми;
- знать приемы повышения собственной самооценки;
- осознание своего места в мире и обществе;
- уметь работать в группе, в коллективе;
- уметь получать удовольствие от процесса познания;
- уметь преодолевать возникающие в школе трудности;
- уметь справляться с неудачами;
- осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;

- взаимодействовать с учителем, сверстниками;
- адекватно анализировать собственные проблемы;
- полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения;
- полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;
- через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления.

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

1 класс

### **Регулятивные УУД:**

- Владеть 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.

## **Личностные универсальные учебные действия:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- 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;
- установка на здоровый образ жизни.

## Содержание программы «Тропинка к своему Я»

### Первый класс

#### Содержание программы «Тропинка к своему Я. 1 класс» (34 ч., 1 ч в неделю)

##### **Раздел 1. Я школьник (17 часов)**

Знакомство. Введение в мир психологии. Зачем мне нужно ходить в школу. Я и мои одноклассники. Учителя и ученики. Мои успехи в школе. Что такое лень и откуда она берётся. Я умею слышать мнение другого человека. Я умею учиться на ошибках. Я умею быть доброжелательным. Я умею преодолевать трудности. Умею ли я дружить и можно ли этому научиться. Правила поведения и общения со взрослыми. Я умею делать задания вместе другими. Моя «учебная сила». Я учусь решать конфликты. Я умею решать конфликты.

##### **Раздел 2. Мои чувства (17 часов)**

Что такое мимика. Что такое радость. Как ее доставить другому человеку. Что такое жесты. Что такое креативность. Развиваем фантазию и креативность. Что такое грусть. Страх. Его относительность. Как справиться со страхом. Что такое ответственность. Как стать ответственным человеком. Что такое гнев. С какими чувствами он дружит. Методы борьбы с гневом. Что такое обида. Мы испытываем разные чувства. Понимаем чувства другого. Какой Ты? Учимся договариваться. Мои мечты. Итоговое занятие.

### Тематическое планирование 1 класс

№ урока	Модули, темы урока	Кол часов	Формы организации учебной деятельности	Универсальные учебные действия (УУД)
<b>Раздел 1. Я школьник (17 часов)</b>				
1	Тема «Знакомство»	1	Беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе	<p><b>Р</b> Ориентируются на образец и правило выполнения действия</p> <p><b>П</b> Выделяют и формулируют познавательную цель с помощью учителя</p> <p><b>К</b> Слушают и понимают речь других ребят</p> <p><b>Л</b> Формируют положительное отношение к школе</p>
2	Тема «Введение в мир психологии»	1	Групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника	<p><b>Р</b> Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками</p> <p><b>П</b> Умеют работать по предложенному учителем плану</p> <p><b>К</b> Доверительно и открыто говорят о себе и своих чувствах</p> <p><b>Л</b> Ориентируются на понимание предложений и оценок учителя, товарищей</p>
3	Тема «Зачем мне нужно ходить в школу»	1	Групповая и индивидуальная работа Социальные пробы, обсуждение	<p><b>Р</b> Планируют совместно с учителем свои действия в учебной и жизненной ситуации</p> <p><b>П</b> Строят речевое высказывание в устной форме с помощью учителя</p> <p><b>К</b> Слушают, понимают речь других людей</p> <p><b>Л</b> Ориентируются в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и окружающих</p>
4	Тема «Я и мои одноклассники»	1		
5	Тема «Учителя и ученики»	1	Групповая и индивидуальная	<p><b>Р</b> Самостоятельно оценивают правильность выполнения действия и вносят коррективы</p>

			работа	<p><b>П</b> Слушают и понимают речь других</p> <p><b>К</b> Умеют задавать вопросы и участвовать в диалоге</p> <p><b>Л</b> Ориентируются на содержательные моменты школьной действительности</p>
6	Тема «Мои успехи в школе»	1	Групповая и индивидуальная работа Практикум, обсуждение	<p><b>Р</b> Осуществляют пошаговый и итоговый контроль по результату</p> <p><b>П</b> Пересказывают небольшие тексты</p> <p><b>К</b> Строят простое речевое высказывание</p> <p><b>Л</b> Формируют положительное отношение к школе</p>
7	Тема «Что такое лень и откуда она берется»	1		
8	Тема «Я умею слышать мнение другого человека»	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	<p><b>Р</b> Учатся осознавать свои трудности и стремятся их преодолеть</p> <p><b>П</b> Осуществляют поиск и выделяют конкретную информацию с помощью учителя</p> <p><b>К</b> Имеют первоначальные навыки работы в группе</p> <p><b>Л</b> Оценивают результаты своей деятельности</p>
9	Тема «Я умею учиться на ошибках»	1		
10	Тема «Я умею быть доброжелательным»	1	Групповая и индивидуальная работа Практикум, обсуждение, ролевые игры	<p><b>Р</b> Овладевают способами самооценки выполнения действия</p> <p><b>П</b> Находят ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт</p> <p><b>К</b> Выполняют различные роли</p> <p><b>Л</b> Формируют положительное отношение к школе</p>
11	Тема «Я умею преодолевать трудности»	1	Групповая и индивидуальная работа Практикум, обсуждение, ролевые игры	<p><b>Р</b> Строят речевое высказывание в устной форме</p> <p><b>П</b> Учатся исследовать свои качества и свои особенности</p> <p><b>К</b> Умеют ставить вопросы для сотрудничества в поиске и сборе информации</p> <p><b>Л</b> Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>
12	Тема «Умею ли я дружить и можно ли этому научиться»	1		

13	Тема «Правила поведения и общения со взрослыми»	1	Групповая и индивидуальная работа	<b>Р</b> Осваивают правила планирования, контроля способа решения <b>П</b> Группируют предметы и их образы по заданным признакам
14	Тема «Я умею делать задания вместе с другими»	1	Развивающие упражнения, обсуждение	<b>К</b> Строят понятные для партнера высказывания <b>Л</b> Соблюдают правила игры и дисциплины
15	Тема «Моя «учебная сила»»	1	Групповая и индивидуальная работа Практикум. Ролевые игры. Дискуссионная игра	<b>Р</b> Учитывают выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале <b>П</b> Классифицируют объекты под руководством учителя <b>К</b> Принимают чужую точку зрения <b>Л</b> Знают правила игрового общения
16	Тема «Я учусь решать конфликты»	1	Групповая и индивидуальная работа	<b>Р</b> Адекватно воспринимают предложения и оценку учителя, товарищей
17	Тема «Я умею решать конфликты»	1	Практикум. Ролевые игры. Дискуссионная игра	<b>П</b> Учатся рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя <b>К</b> Учатся работать в паре и группе <b>Л</b> Проявляют сопереживание к другим людям
<b>Раздел 2. Мои чувства</b>				
18	Тема «Что такое мимика»	1	Фронтальная работа	<b>Р</b> Учатся осознавать свои трудности и стремятся к их преодолению <b>П</b> Включаются в творческую деятельность под руководством учителя <b>К</b> Учатся работать в паре и группе <b>Л</b> Ориентируются на понимание чувств других людей
19	Тема «Что такое радость. Как ее доставить другому человеку»	1	Групповая и индивидуальная работа Игровые методы, методы психической саморегуляции	<b>Р</b> Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми <b>П</b> Умеют распознавать и описывать свои чувства под руководством учителя <b>К</b> Умеют договариваться <b>Л</b> Формируют положительное отношение к школе

20	Тема «Что такое жесты»	1	Работа в группах по алгоритму, обсуждение	<p><b>Р</b> Строят речевое высказывание в устной форме</p> <p><b>П</b> Учатся исследовать свои качества и свои особенности</p> <p><b>К</b> Умеют ставить вопросы для сотрудничества в поиске и сборе информации</p> <p><b>Л</b> Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>
21	Тема «Что такое креативность»	1	Словесные методы Работа в группах по алгоритму, обсуждение	<p><b>Р</b> Извлекают с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста</p> <p><b>П</b> Учатся рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя</p> <p><b>К</b> Понимают смысл простого текста</p> <p><b>Л</b> Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>
22	Тема «Развиваем фантазию и креативность»	1	Индивидуальная, групповая работа	<p><b>Р</b> Переносят навыки построения внутреннего плана действия из игровой деятельности в учебную</p> <p><b>П</b> Учатся наблюдать</p> <p><b>К</b> Договариваются и уважают разные мнения</p> <p><b>Л</b> Формируют положительное отношение к школе</p>
23	Тема «Что такое грусть»	1	Индивидуальная, групповая работа	<p><b>Р</b> Определяют и формулируют цель деятельности с помощью учителя</p> <p><b>П</b> Моделируют ситуации с помощью учителя</p> <p><b>К</b> Учатся слушать и понимать речь других ребят</p> <p><b>Л</b> Проявляют сдержанность, терпеливость, вежливость в процессе взаимодействия</p>
24	Тема «Страх. Его относительность»	1	Фронтальная работа	<p><b>Р</b> Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера ошибок</p> <p><b>П</b> Моделируют ситуацию с помощью учителя</p> <p><b>К</b> Учатся доверительно и открыто говорить о своих чувствах</p>

				<b>Л</b> Умеют налаживать контакты с окружающими
25	Тема «Как справиться со страхом»	1	Фронтальная работа	<b>Р</b> Адекватно воспринимают предложения и оценку учителя, товарищей <b>П</b> Учатся рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя <b>К</b> Учатся работать в паре и группе <b>Л</b> Проявляют сопереживание к другим людям
26	Тема «Что такое ответственность. Как стать ответственным человеком»	1	Групповая и индивидуальная работа Работа в парах, фронтальная работа	<b>Р</b> Осваивает правила планирования, контроля способа действия <b>П</b> Учатся исследовать свои качества и свои особенности <b>К</b> Применяют первоначальные способы поиска информации <b>Л</b> Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии
27	Тема «Что такое гнев. С какими чувствами он дружит »	1	Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения	<b>Р</b> Овладевает способами самооценки выполнения действия <b>П</b> Учатся распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя <b>К</b> Учитывают разные мнения <b>Л</b> Анализируют и систематизируют полученные умения и навыки
28	Тема «Методы борьбы с гневом»	1		
29	Тема «Что такое обида»	1	Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения Психогимнастика	<b>Р</b> Умеют оценивать свой результат с помощью учителя <b>П</b> Устанавливают последовательность событий в тексте <b>К</b> Формулируют собственное мнение <b>Л</b> Ориентируются на понимание предложений и оценок учителя, товарищей
30	Тема «Мы испытываем разные чувства»	1		
31	Тема «Понимаем чувства другого»	1	Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	<b>Р</b> Умеют понимать и контролировать свое эмоциональное состояние <b>П</b> Учатся работать по предложенному учителем плану <b>К</b> Строят понятные для партнера высказывания <b>Л</b> Ориентируются в нравственном содержании и смысле собственных поступков, так и поступков окружающих

				людей
32	Тема «Какой ты? Учимся договариваться»	1	Групповая и индивидуальная работа	<p><b>Р</b> Учатся осознавать свои трудности и стремятся преодолевать их</p> <p><b>П</b> Высказывают свое мнение</p> <p><b>К</b> Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p> <p><b>Л</b> Умеют выражать себя в различных видах творческой и игровой деятельности</p>
33	Тема «Мои мечты»	1	Фронтальная, групповая работа	<p><b>Р</b> Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми</p> <p><b>П</b> Строят логические умозаключения с помощью учителя</p> <p><b>К</b> Выполняют различные роли</p> <p><b>Л</b> Применяют умения в области самоанализа и саморазвития</p>
34	Итоговое задание	1	Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	<p><b>Р</b> Самостоятельно оценивают правильность выполнения действия и вносят коррективы</p> <p><b>П</b> Слушают и понимают речь других</p> <p><b>К</b> Умеют задавать вопросы и участвовать в диалоге</p> <p><b>Л</b> Ориентируются на содержательные моменты школьной действительности</p>
<b>Итого</b>				

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО учителей  
начальных классов № 1 от 30.08.18

Руководитель ШМО

А.А. Таймазова

---

СОГЛАСОВАНО

И.о. заместителя директора по ВР  
С.А. Каратицкая

30.08.18 г