

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №13»**

«Рассмотрено»  
на заседании методического  
объединения учителей  
общественных дисциплин  
« 29 » 08 2017г.  
Протокол №1  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Р.А.Чернова

«Рассмотрено»  
на заседании  
методического совета  
« 30 » 08 2017г.  
Протокол №1  
Председатель МС  
\_\_\_\_\_ О.Г.Тулепова

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УР  
\_\_\_\_\_ Т.Н.Шнеерова  
« 30 » 08 2017г.

«Утверждаю»  
Директор  
\_\_\_\_\_ Т.Н.Корнилова  
Приказ №703/01-11  
« 30 » 08 2017г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Тропинка к своему Я»  
для 1 класса**

*Составитель: педагог-психолог  
МБОУ «СШ №13» г. Нижневартовска  
Егоров Максим Евгеньевич*

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	4
Содержание курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» ...	6
Тематическое планирование курса внеурочной деятельности .....	7
Приложение. Календарно - тематическое планирование.....	8

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (1-4). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2012г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями к результатам освоения начальной образовательной программы основного общего образования, фундаментальным ядром содержания начального общего образования, примерной программой по психологии.

Предлагаемая рабочая программа реализуется в учебно-методическом пособии, созданном кандидатом психологических наук О.В.Хухлаевой.

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.

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

**Задачи:**

- Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
- Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
- 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 терпимость к мнению собеседника.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю. Общий объём учебного времени составляет 136 часов. В 2017-2018 учебном году данная программа реализуется в 1 классах, 1 раз в неделю (33 часа) в рамках внеурочной деятельности

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

Формы организации учебного процесса:

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Характеристика основных результатов, на которые ориентирована программа «Тропинка к своему Я»:

Приобретение социальных знаний об эмоциональных состояниях человека, понимание социальной реальности и повседневной жизни;

Формирование позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и адекватной установки в отношении школьных трудностей;

Приобретение опыта самостоятельного социального действия

К концу прохождения курса учащиеся получают возможность:

	<b>Личностные результаты</b>	<b>Метапредметные результаты</b>	<b>Предметные результаты</b>
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</li> <li>- правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;</li> <li>- правила общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии;</li> <li>- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-осознавать собственную полезность и ценность;</li> <li>- основные способы психологического взаимодействия между людьми;</li> <li>- приемы повышения собственной самооценки;</li> <li>- осознание своего места в мире и обществе;</li> </ul>
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели</li> <li>- налаживать контакт с людьми;</li> <li>-соблюдать правила игры и дисциплину;</li> <li>- правильно взаимодействовать с партнерами по команде</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей</li> <li>- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей</li> <li>-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</li> <li>- договариваться и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работать в группе, в коллективе.</li> <li>-получать удовольствие от процесса познания</li> <li>-преодолевать возникающие в школе трудности</li> <li>- справляться с неудачами;</li> <li>-осознавать и контролировать свое</li> </ul>

	<p>- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.</p>	<p>приходить к общему решению в совместной деятельности; - формулировать собственное мнение и позицию; - находить свое место в школьной жизни;</p>	<p>психологическое и эмоциональное состояние; - взаимодействовать с учителем, сверстниками - адекватно анализировать собственные проблемы;</p>
Применять	<p>- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки. - знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития</p>	<p>- полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед неудачей; - приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов;</p>	<p>- 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</p>

## Содержание программы «Тропинка к своему Я»

Первый класс

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 1 класс» (33 ч., 1 ч в неделю)

### **Раздел 1. Мои чувства (14 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.

### **Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (6 часов)**

В данном разделе программы изучаются важные человеческие качества, какую роль они играют в развитии и обучении ребенка.

Занятия направлены на то чтобы показать первоклассникам их лучшие качества, что люди отличаются друг от друга своими качествами.

### **Раздел 3. Какой Я – какой Ты (7 часов)**

Раздел направлен на углубленное изучение особенностей личности первоклассника, его достоинств «сильных сторон». Занятия в данной части программы несут исследовательский, диагностический характер. Направлены на изучение самооценки ребенка, эмоционального интеллекта.

### **Раздел 4. Трудности первоклассника (6 часов)**

Я в школе. Мой класс. Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе. Мои успехи в школе. Моя «учебная сила» Работа в данном разделе направлена на поиск успешных решений в актуальных трудностях первоклассников.

**Формы отслеживания результатов курса внеурочной деятельности. Для отслеживания показателей психологического здоровья младших школьников и их успешной адаптации к школьной жизни используется методика исследования социально-психологической адаптации «По Э.М.Александровской».**

Исследование проводится один раз в год после завершения курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я».

### Тематическое планирование программы

<b>№</b>	<b>Разделы</b>	<b>Количество часов</b>
1.	<b>Мои чувства</b>	13
2.	<b>Чем люди отличаются друг от друга</b>	13
3.	<b>Трудности первоклассника</b>	7
<b>Итого</b>		33

## Приложение 1. Календарно-тематическое планирование 1 А класса

№ урока	Тема	Дата	
		План	Факт
1	Тема «Знакомство. Введение в мир психологии»		
2	Тема «Радость. Что такое мимика»		
3	Тема «Радость. Как ее доставить другому человеку»		
4	Тема «Жесты»		
5	Тема «Радость можно передать прикосновением».		
6	Тема «Радость можно подарить взглядом»		
7	Тема «Страх»		
8	Тема «Страх. Его относительность»		
9	Тема «Как справиться со страхом»		
10	Гнев. С какими чувствами он дружит		
11	Как справиться с гневом?		
12	Тема «Может ли гнев принести пользу»		
13	Тема «Разные чувства»		
14	Тема «Качества людей»		
15	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»		
16	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»		
17	Тема «В каждом человеке есть светлые и темные качества»		
18	Как мы видим друг друга		
19	Как мы видим друг друга		
20	Тема «Какой Я?»		
21	Тема «Какой Я?»		

22	Мой автопортрет		
23	Мое настроение		
24	Тема «Какой ТЫ?»		
25	Тема «Какой ТЫ?»		
26	Я и другие		
27	Тема «Трудности первоклассника в школе, дома, на улице»		
28	Тема «Школьные трудности»		
29	Тема «Домашние трудности»		
30	На улице		
31	В магазине		
32	Тема «Итоговое занятие» Методика Э.М. Александровской		
33	Тема «Итоговое занятие» Методика Э.М. Александровской		

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование 1 Б класса

№ урока	Тема	Дата	
		План	Факт
1	Тема «Знакомство. Введение в мир психологии»		
2	Тема «Радость. Что такое мимика»		
3	Тема «Радость. Как ее доставить другому человеку»		
4	Тема «Жесты»		
5	Тема «Радость можно передать прикосновением».		
6	Тема «Радость можно подарить взглядом»		
7	Тема «Страх»		
8	Тема «Страх. Его относительность»		
9	Тема «Как справиться со страхом»		
10	Гнев. С какими чувствами он дружит		
11	Как справиться с гневом?		
12	Тема «Может ли гнев принести пользу»		
13	Тема «Разные чувства»		
14	Тема «Качества людей»		
15	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»		
16	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»		
17	Тема «В каждом человеке есть светлые и темные качества»		
18	Как мы видим друг друга		
19	Как мы видим друг друга		
20	Тема «Какой Я?»		
21	Тема «Какой Я?»		
22	Мой автопортрет		

23	Мое настроение		
24	Тема «Какой ТЫ?»		
25	Тема «Какой ТЫ?»		
26	Я и другие		
27	Тема «Трудности первоклассника в школе, дома, на улице»		
28	Тема «Школьные трудности»		
29	Тема «Домашние трудности»		
30	На улице		
31	В магазине		
32	Тема «Итоговое занятие» Методика Э.М. Александровской		
33	Тема «Итоговое занятие» Методика Э.М. Александровской		

## Приложение 1. Календарно-тематическое планирование 1 В класса

№ уро ка	Тема	Дата	
		План	Факт
1	Тема «Знакомство. Введение в мир психологии»		
2	Тема «Радость. Что такое мимика»		
3	Тема «Радость. Как ее доставить другому человеку»		
4	Тема «Жесты»		
5	Тема «Радость можно передать прикосновением».		
6	Тема «Радость можно подарить взглядом»		
7	Тема «Страх»		
8	Тема «Страх. Его относительность»		
9	Тема «Как справиться со страхом»		
10	Гнев. С какими чувствами он дружит		
11	Как справиться с гневом?		
12	Тема «Может ли гнев принести пользу»		
13	Тема «Разные чувства»		
14	Тема «Качества людей»		
15	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»		
16	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»		
17	Тема «В каждом человеке есть светлые и темные качества»		
18	Как мы видим друг друга		
19	Как мы видим друг друга		
20	Тема «Какой Я?»		
21	Тема «Какой Я?»		
22	Мой автопортрет		

23	Мое настроение		
24	Тема «Какой ТЫ?»		
25	Тема «Какой ТЫ?»		
26	Я и другие		
27	Тема «Трудности первоклассника в школе, дома, на улице»		
28	Тема «Школьные трудности»		
29	Тема «Домашние трудности»		
30	На улице		
31	В магазине		
32	Тема «Итоговое занятие» Методика Э.М. Александровской		
33	Тема «Итоговое занятие» Методика Э.М. Александровской		

*Приложение 1. Календарно-тематическое планирование 1 Г класса*

№ уро ка	Тема	Дата	
		План	Факт
1	Тема «Знакомство. Введение в мир психологии»		
2	Тема «Радость. Что такое мимика»		
3	Тема «Радость. Как ее доставить другому человеку»		
4	Тема «Жесты»		
5	Тема «Радость можно передать прикосновением».		
6	Тема «Радость можно подарить взглядом»		
7	Тема «Страх»		
8	Тема «Страх. Его относительность»		
9	Тема «Как справиться со страхом»		
10	Гнев. С какими чувствами он дружит		
11	Как справиться с гневом?		
12	Тема «Может ли гнев принести пользу»		
13	Тема «Разные чувства»		
14	Тема «Качества людей»		
15	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»		
16	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»		
17	Тема «В каждом человеке есть светлые и темные качества»		
18	Как мы видим друг друга		
19	Как мы видим друг друга		
20	Тема «Какой Я?»		
21	Тема «Какой Я?»		
22	Мой автопортрет		

23	Мое настроение		
24	Тема «Какой ТЫ?»		
25	Тема «Какой ТЫ?»		
26	Я и другие		
27	Тема «Трудности первоклассника в школе, дома, на улице»		
28	Тема «Школьные трудности»		
29	Тема «Домашние трудности»		
30	На улице		
31	В магазине		
32	Тема «Итоговое занятие» Методика Э.М. Александровской		
33	Тема «Итоговое занятие» Методика Э.М. Александровской		

## Приложение 1. Календарно-тематическое планирование 1 Д класса

№ уро ка	Тема	Дата	
		План	Факт
1	Тема «Знакомство. Введение в мир психологии»		
2	Тема «Радость. Что такое мимика»		
3	Тема «Радость. Как ее доставить другому человеку»		
4	Тема «Жесты»		
5	Тема «Радость можно передать прикосновением».		
6	Тема «Радость можно подарить взглядом»		
7	Тема «Страх»		
8	Тема «Страх. Его относительность»		
9	Тема «Как справиться со страхом»		
10	Гнев. С какими чувствами он дружит		
11	Как справиться с гневом?		
12	Тема «Может ли гнев принести пользу»		
13	Тема «Разные чувства»		
14	Тема «Качества людей»		
15	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»		
16	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»		
17	Тема «В каждом человеке есть светлые и темные качества»		
18	Как мы видим друг друга		
19	Как мы видим друг друга		
20	Тема «Какой Я?»		
21	Тема «Какой Я?»		
22	Мой автопортрет		

23	Мое настроение		
24	Тема «Какой ТЫ?»		
25	Тема «Какой ТЫ?»		
26	Я и другие		
27	Тема «Трудности первоклассника в школе, дома, на улице»		
28	Тема «Школьные трудности»		
29	Тема «Домашние трудности»		
30	На улице		
31	В магазине		
32	Тема «Итоговое занятие» Методика Э.М. Александровской		
33	Тема «Итоговое занятие» Методика Э.М. Александровской		