

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
"Комсомольская средняя общеобразовательная школа"

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

Блинова М.В. \_\_\_\_\_

приказ № 88/1

от "31" августа 2022

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Тропинка к своему Я»  
на основе авторского курса О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я»**

**– Москва : Генезис ,2011. – 344с. для учащихся 1- 4 классов.  
на 2022-2023 учебный год**

Составитель:

учитель начальных классов: Мамаева Е.Ф.

п. Комсомольский 2022

## **I. Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности "Тропинка к своему Я" разработана в соответствии с Федеральным государственным общеобразовательным стандартом НОО, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 № 286; с учётом основной образовательной программы начального общего образования и Программы воспитания МКОУ "Комсомольская СОШ", на основе авторской программы О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я». (Уроки психологии в начальной школе, М: Генезис, 2004г.).

Курс «Тропинка к своему Я» поможет ребенку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути. Приобщение к знаниям о человеке имеет особенно важное значение на начальных этапах школьного образования, когда основные свойства познавательной деятельности и качества личности находятся в периоде своего осмысленного становления.

Работа по программе проводится в рамках духовно-нравственного развития и воспитания школьников. Программа разработана в соответствии с документами:

- Федеральный Закон «Об образовании РФ»
- Международная конвенция «О правах ребенка» 1989г.
- «Всеобщая декларация прав человека».
- Гражданский кодекс РФ.
- «Основы законодательства РФ о культуре»
- Стандарты второго поколения. Концепция под ред. А. М. Кондакова, А.А. Кузнецова.

**Актуальность.** В процессе обучения детей в начальной школе решаются важнейшие задачи образования (формирование универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития- эмоциональной, познавательной, регулятивной).

Программа «Тропинка к своему Я» имеет социальное направление и предназначена для детей в возрасте 7 – 11 лет. Курс рассчитан на 135 часов. Программа предусматривает оказание помощи детям в преодолении страхов, агрессии, способствует личностному развитию обучающихся.

Программа курса разработана на основе программы О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я». (Уроки психологии в начальной школе, М: Генезис, 2004г.).

**Основная цель программы:** формирование позитивного отношения к себе и школе, профилактика школьной дезадаптации.

### **Основные задачи:**

- Формирование психологического здоровья.
- Воспитание нравственных чувств и этического сознания.
- Формирование позитивного отношения к своему «Я».
- Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
- Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.
- Предупреждение и снижение тревожности и страхов детей.
- Развитие навыков социального поведения.
- Знакомство с языком чувств и эмоций, качествами характера, моделями поведения.
- Создание возможностей для самовыражения.
- Выработка у детей адекватного отношения к ошибкам и неудачам.
- Развитие способности ребенка к сопереживанию.

- Формирование позитивного отношения к сверстникам и коммуникативных навыков.
- Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.
- Развитие познавательной мотивации.
- Раскрытие творческого потенциала.

В программе прослеживаются межпредметные связи:

- с уроками русского языка и литературы: составление устных и письменных рассказов о персонажах прочитанных произведений, умение пользоваться основными формами речи (описание, рассуждение, повествование), участие в первых пробах письма (сочинение сказок, забавных историй и т.д.
  - с уроками музыки: анализ музыкальных образов героев;
  - с уроками изобразительного искусства: использование красок для передачи своего отношения к героям произведений;
  - с уроками окружающего мира: наблюдение за изменениями в природе.
- Методы и приемы, используемые на занятиях: комментирование, анализ содержания произведения, изобразительная деятельность (рисование, раскрашивание), игровые приемы речевая деятельность.

### **Результаты развития универсальных учебных действий в ходе освоения курса 1 год реализации**

#### ***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 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.

### **2 год реализации**

#### ***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 год реализации**

***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

обогащать 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.

К концу обучения курса учащиеся получают возможность:

**Режим занятий.** Программа реализуется в форме кружка, включена в план внеурочной деятельности. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 35-40 минут.

### **Планируемые результаты реализации программы**

В результате изучения данного курса на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение.

В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения, тексты, овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

#### ***Личностные универсальные учебные действия***

У выпускника будут сформированы:

- 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;

*Выпускник получит возможность для формирования:*

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

### ***Познавательные универсальные учебные действия***

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия***

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и самопознанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

**Таблица тематического распределения количества часов  
курса «Тропинка к своему Я»:**

№ п/п	Разделы, темы	Рабочая программа по классам				
		Рабочая программа	1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
1	Я-школьник	15	15	-	-	-
2	Мои чувства	18	18	-	-	-
3	Вспомним чувства	4	-	4	-	-
4	Чем люди отличаются друг от друга?	15	-	15	-	-
5	Какой я? – Какой ты?	15	-	15	-	-
6	Я – фантазер.	8	-	-	8	-
7	Я и моя школа.	5	-	-	5	-
8	Я и мои родители.	5	-	-	5	-
9	Я и мои друзья.	9	-	-	9	-
10	Что такое сотрудничество?	7	-	-	7	-
11	Кто я? Мои силы, мои возможности.	13	-	-	-	14
12	Я расту, я изменяюсь.	4	-	-	-	3
13	Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?	6	-	-	-	6
14	Хочу вырасти интеллигентным человеком что для этого нужно?	5	-	-	-	5
15	Хочу вырасти свободным человеком что для этого нужно?	6	-	-	-	6

## **VI. Содержание курса «Тропинка к своему Я»**

### **VII. 1 год (34 часа)**

#### **Тема 1. Я — школьник.**

1. Знакомство. Введение в мир психологии.
2. Как зовут ребят моего класса?
3. Зачем мне нужно ходить в школу?
4. Мой класс.
5. Какие ребята в моем классе?
6. Мои друзья в классе.
7. Мои успехи в школе.
8. Моя учебная сила.



## **Тема 2. Мои чувства.**

1. Радость. Что такое мимика?
2. Радость. Как ее доставить другому человеку?
3. Жесты.
4. Радость можно передать прикосновением.
5. Радость можно подарить взглядом.
6. Грусть.
7. Страх.
8. Страх. Его относительность.
9. Как справиться со страхом.
10. Страх и как его преодолеть.
11. Гнев. С какими чувствами он дружит?
12. Может ли гнев принести пользу?
13. Обида.
14. Разные чувства.

## **2 год (34 часа)**

### **Тема 1. Вспомним чувства.**

### **Тема 2. Чем люди отличаются друг от друга.**

1. Люди отличаются друг от друга своими качествами.
2. Хорошие качества людей.
3. Самое важное хорошее качество.
4. Кто такой сердечный человек?
5. Кто такой доброжелательный человек?
6. Трудно ли быть доброжелательным человеком?
7. Я желаю добра ребятам в классе.
8. Очищаю свое сердце.
9. Какие качества нам нравятся в друг друге?
10. Какими качествами мы отличаемся?
11. Люди отличаются друг от друга своими качествами.
12. В каждом человеке есть светлые и темные качества.

### **Тема 3. Какой Я — Какой Ты?**

1. Какой Я?
2. Какой Ты?
3. Трудности второклассника в школе, дома, на улице.
4. Школьные трудности.
5. Домашние трудности.

## **3 год (34 часа)**

### **Тема 1. Я — фантазер.**

1. Я – третьеклассник.
2. Кого можно назвать фантазером?
3. Я умею фантазировать!
4. Мои сны.
5. Я умею сочинять!
6. Фантазии и ложь.

### **Тема 2. Я и моя школа.**

1. Я и моя школа.
2. Что такое лень?
3. Я и мой учитель.
4. Как справляться с «немогучками».

### **Тема 3. Я и мои родители.**

1. Я и мои родители.
2. Я умею просить прощение.
3. Почему родители наказывают детей?

### **Тема 4. Я и мои друзья.**

1. Настоящий друг.
2. Умею ли я дружить?
3. Трудности в отношениях с друзьями.
4. Ссора и драка.

### **Тема 5. Что такое сотрудничество?**

1. Что такое сотрудничество?
2. Я умею понимать другого.
3. Я умею договариваться с людьми.
4. Мы умеем действовать сообща.
5. Что такое коллективная работа?

## **4 год (34 часа)**

### **Тема 1. Кто я? Мои силы, мои возможности.**

1. Мое лето.
2. Кто я?
3. Какой я – большой или маленький?
4. Мои способности.
5. Мой выбор, мой путь.
6. Мой внутренний мир.
7. Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.
8. Кого я могу впустить в свой внутренний мир?
9. Что значит верить?

### **Тема 2. Я расту, я изменяюсь.**

1. Мое детство.
2. Я изменяюсь.

### **Тема 3. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?**

1. Мое будущее.
2. Хочу вырасти здоровым человеком.

### **Тема 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком, что для этого нужно?**

1. Кто такой интеллигентный человек?
2. Хочу вырасти интеллигентным человеком.
3. Что такое идеальное Я?

## Тема 5. Хочу вырасти свободным человеком, что для этого нужно?

1. Кто такой свободный человек?
2. Права и обязанности школьника.
3. Что такое право на уважение?
4. Права и обязанности.
5. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.
6. Как разрешить конфликты мирным путем

### Тематическое планирование

#### Первый год

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1.	Знакомство. Введение в мир психологии	1	
2.	Как зовут ребят моего класса.	1	
3.	Зачем мне нужно ходить в школу.	1	
4.	Мой класс.	1	
5	Какие ребята в моем классе.	1	
6-8	Мои друзья в классе.	3	
9	Мои успехи в школе.	1	
10-11	Моя учебная сила.	2	
12	Радость. Что такое мимика	1	
13	Радость. Как её доставить другому человеку.	1	
14	Жесты.	1	
15	Радость можно передать прикосновением	1	
16	Радость можно подарить взглядом	1	
17-18	Грусть	2	
19-20.	Страх.	2	
21	Страх. Его относительность	1	
22	Страх и как его преодолеть.	1	
23	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1	
24.	Может ли гнев принести пользу?	1	
25	Обида.		
26-28.	Разные чувства.	2	
29-30	Настроение	2	
31-32	Я умею решать конфликты.	2	

33	Итоговое.	1	

### Второй класс

№ п/п	Тема занятия	Кло-во часов	Дата
1-2.	Мы рады встрече.	2	
3.	Понимаем чувства другого.	1	
4-5	Мы испытываем разные чувства.	2	
6.	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	1	
7.	Хорошие качества людей.	1	
8.	Самое важное хорошее качество.	1	
9-10.	Кто такой сердечный человек.	2	
11.	Кто такой доброжелательный человек.	1	
12.	Трудно ли быть доброжелательным человеком.	1	
13-14	Я желаю добра ребятам в классе.	2	
15-16	Очищаем свое сердце.	2	
17	Какие качества нам нравятся друг в друге.	1	
18.	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.	1	
19.	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	1	
20-21.	В каждом человеке есть светлые и тёмные качества.	2	
22-23.	Какой Я?	2	
24-25.	Какой ты?	2	
26.	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	1	
27-29	Школьные трудности.	3	
30-32	Домашние трудности	3	
33-34	Итоговое занятие	2	

### Третий класс

№п/п	Тема занятия	Колд-во часов	Дата
1-2	Я – третьеклассник.	2	
3	Кого можно назвать фантазёром	1	
4-5	Я умею фантазировать	2	
6	Мои сны	1	
7-8	Я умею сочинять	2	
9	Мои мечты	1	
10	Фантазии и ложь	1	
11	Я и моя школа	1	
12	Что такое лень	1	
13-14	Я и мой учитель	2	
15-16	Как справляться с «Немогучками»	2	
17	Я и мои родители	1	

18	Я умею просить прощения	1	
19	Почему родители наказывают детей?	1	
20-21	Настоящий друг	2	
22	Умею ли я дружить	1	
23-24	Трудности в отношении с друзьями	2	
25	Ссора и драка	1	
26-27	Что такое сотрудничество?	2	
28	Я умею понимать другого	1	
29	Я умею договариваться с людьми	1	
30-31	Мы умеем действовать сообща	2	
32-33	Что такое коллективная работа?	2	
34	Итоговое занятие	1	

### Четвёртый класс

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Мое лето.	1	
2	Кто я?	1	
3	Какой я – большой или маленький?	1	
4-5	Мои способности.	2	
6	Мой выбор, мой путь.	1	
7-8	Мой внутренний мир.	2	
9	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	1	
10	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1	
11	Что значит верить?	1	
12-13	Моё детство.	2	
14	Я изменяюсь.	1	
15-16	Моё будущее.	2	
17-18	Хочу вырасти здоровым человеком.	2	
19	Кто такой интеллигентный человек?	1	
20	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	1	
21-22	Что такое идеальное Я?	2	
23	Кто такой свободный человек?	1	
24-25	Права и обязанности школьника.	2	
26	Что такое право на уважение?	1	
27-28	Права и обязанности.	2	
29-30	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	2	
31-33	Как разрешить конфликты мирным путем.	3	
34	Итоговое занятие.	1	