

Частное общеобразовательное учреждение «Согласие»



ПРИНЯТО

Педагогическим советом ЧОУ «Согласие»
Протокол от «30» августа 2023 года № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора ЧОУ «Согласие»
от 30.08.2023 г. № 15

Приложение
к основной образовательной программе НОО

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
для обучающихся 1 - 4 классов

КОММУНИКАТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Составитель: Байдина О.Г,
педагог-психолог

г. Екатеринбург, 2023

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для обучающихся 1 – 4 классов ЧОУ «Согласие» (далее – Программа) разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО) к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования (далее – ООП НОО) и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения ООП НОО в ЧОУ «Согласие». Программа составлена с учетом целевых ориентиров результатов в воспитании, развитии личности обучающихся, сформулированных в рабочей программе воспитания.

Программа является приложением к ООП НОО ЧОУ «Согласие». Программа включает в себя пояснительную записку, содержание курса внеурочной деятельности с указанием формы проведения занятий, планируемые результаты освоения Программы, тематическое планирование.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» является достижение планируемого результата освоения ООП НОО ЧОУ «Согласие» в части формирования личностных результатов, познавательных, коммуникативных, регулятивных универсальных учебных действий обучающихся, развитие их социального и эмоционального интеллекта.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих практических задач:

- создать условия для адаптации обучающегося в ситуации школьного обучения;
- создать психолого-педагогические условия для развития эмоционального интеллекта обучающихся;
- заложить основы психологического мировоззрения (все люди разные, все хороши по-своему, нужно изучать и знать свои психологические особенности);
- создать условия для развития коммуникативных навыков, необходимых для установления межличностных отношений с другими людьми;
- создать условия для формирования психических новообразований, необходимых для успешного обучения в начальной школе (произвольность поведения, внутренний план действий, начало развития способности к рефлексии);
- сформировать адекватную установку в отношении школьных трудностей – установку преодоления;
- сформировать у обучающихся внутреннюю позицию школьника, устойчивую самооценку, низкий уровень тревожности.

Во время проведения занятий в классе создаются условия благоприятные для решения задач саморазвития: эмоциональное благополучие, чувство комфорта, доверия, уважения, поддержки.

Общее число часов, отведенных для реализации Программы – 135: в 1 классе – 33 часа, во 2 классе – 34 часа, в 3 классе – 34 часа, в 4 классе – 34 часа. Занятия проводятся по 1 часу 1 раз в неделю во внеурочное время.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

Содержание курса представлено четырьмя разделами: «Я – школьник», «Чувства», «Какой Я – какой Ты?», «Психологические отношения».

Я – школьник

Осознание учениками того, что учёба является обязательной, общественно значимой деятельностью. Жизнь ученика подчинена системе, одинаковым для всех учеников, правилам.

Помощь в освоении школьных норм поведения, приобщение к классному коллективу, приспособление к новым условиям умственного труда и режима.

Формирование положительного отношения школе и учителю. Построение содержательного образа настоящего школьника.

Развитие произвольности, способности ориентироваться на сложную систему социальных требований новой среды.

Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.

Помощь в поиске собственных ресурсов для преодоления школьных трудностей.

Чувства

Получение детьми нетравматического опыта самопознания и знакомство с некоторыми законами логики чувств и навыками, развивающими эмоциональный интеллект; осознание ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

Базовые эмоции: радость, печаль, злость, страх, интерес, удивление, стыд, вина. Состояние спокойствия. Каждую эмоцию иллюстрируют ситуации из жизни людей, животных, а также явлений природы, что позволяет ребенку лучше познавать окружающую действительность. Разделы в программе расположены в определенной последовательности: от более простых понятий, к более трудно «читаемым» эмоциям. Задания усложняются постепенно, от простых (покажи на рисунке детей, которые радуются) к более сложным (объясни, какое настроение у детей). Используются противопоставления, сравнение полярных эмоций (например: радость - грусть). Необходимость их сравнения будет способствовать развитию эмоционального воображения у детей. Используются литературные произведения, психотерапевтические сказки, широко представленные в характеристике каждой эмоции.

Какой Я - какой Ты?

Ознакомление обучающихся с базовым понятийным аппаратом психологии, предметом.

Обучение методам и приемам познания себя.

Содействие в осознании ведущих каналов восприятия информации и ориентирование на целенаправленное развитие всей системы восприятия окружающего мира. Достижение обучающимся некоторого определенного уровня развития самосознания, т.е. уровня знания о своем Я, отношения к своему Я и управления своим Я в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями «психологической безопасности», предохраняющими ребенка от излишней «боли самопознания».

Ознакомление детей с понятием "качества людей"; помощь в исследовании своих качеств, изучение своих особенностей.

Обучение пониманию внутреннего мира другого человека через внешние проявления. Формирование умения адекватно оценивать себя и других. Развитие интереса к себе и окружающим, умения понимать и чувствовать друг друга.

Развитие эмпатии, адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей. Отработка механизмов саморегуляции (в соответствии с возрастом).

Помощь в поиске своих ресурсов, утверждению веры в себя и свои возможности, устремлении к преодолению школьных трудностей.

Психологические отношения

Ознакомление обучающихся с элементарными понятиями психологии общения, значимость их в обыденной жизни. Овладение элементарными навыками и умениями эффективного взаимодействия со сверстниками, учителями, членами своей семьи и другими людьми.

Помощь в овладении средствами и способами анализа своего поведения и поведения других людей.

Обучение младших школьников решению проблемных ситуаций, умению принимать решения, сопротивляться давлению сверстников.

Использование логических приёмов мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

Воспитание у детей толерантного отношения к себе и окружающим, терпимости к собеседнику, умению пойти на компромисс в нужной ситуации.

Развитие позитивного отношения к коллективу и окружающим, навыков бесконфликтного общения и уверенности в себе, адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.

Помощь в осознании причин возникновения конфликтов и особенностей протекания конфликтов.

Ознакомление с правилами эффективного взаимодействия в общении и простейшими способами разрешения конфликтов; развитие навыков сотрудничества при решении разнообразных задач в процессе обучения, учить добиваться успеха без соперничества, уважение к другим людям и самоуважение.

1 КЛАСС

Я – школьник

Игра «Сердце». Зачем нужно ходить в школу. Мои успехи в школе. Моя учебная сила. Школьные правила. Уроки и переменки.

Чувства

Радость. Что такое мимика? Радость: как её доставить другому человеку. Жесты. Общение без слов. Грусть. Гнев: с какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу. Обида. Спокойствие. Разные чувства. Мы рады встрече. Мы испытываем разные чувства. Игра-проект «Часы настроений». Игра «Чувствоведы». Игра «Звёздный трамвай». Игра «Вместе мы сила».

Какой Я - какой Ты?

Знакомство. Введение в мир психологии. Игра «Здравствуй, сказка».

Психологические отношения

Ребята моего класса. Мой класс. Какие ребята в моём классе. Мои друзья в классе. Игра «Звёздный трамвай». Игра «Ребята, давайте жить дружно!». Игра «Спасаем сладости».

2 КЛАСС

Я – школьник

Трудности второклассника. Школьные трудности. Домашние трудности. Игра «Рассерженные шарики». Игра «Мы разные, но мы вместе».

Чувства

Страх. Страх и его относительность. Как справиться со страхом. Вспомним чувства. Мы испытываем разные чувства. Игра «Палитра чувств».

Какой Я - какой Ты?

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. Очищаем своё сердце. Какие качества нам нравятся друг в друге. Какими качествами мы похожи и чем отличаемся. Люди отличаются друг от друга своими качествами. Полосатые люди. Кто чем богат, тот тем и делится. Игра «Советы Пси-мага». Игра «Одинаковые листочки».

Психологические отношения

Какие качества нам нравятся друг в друге. Игра "Дружеское лото». Фантазия и ложь. Игра «Буриме». Игра «Разноцветная звезда».

3 КЛАСС

Я – школьник

Я – третьеклассник. Я и моя школа. Что такое лень? Как справиться с Немогучками.

Какой Я - какой Ты?

Я – третьеклассник. Я умею фантазировать! Фантазия и Практичность. Я умею сочинять. Игра «Изобретатели». Игра «Алхимики».

Психологические отношения

Я и мой учитель. Я и мои родители. Я умею просить прощения. Я и мои друзья. Наши общие интересы. Настоящий друг. Игра «Доска объявлений». Умею ли я дружить? Упражнение «Ищу друга». Трудности в отношениях с друзьями. Ссора и драка. Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого. Я умею договариваться с людьми. Мы умеем действовать сообща. Игра «Сказочные шахматы». Игра «Радужный камень». Игра «Созвездие». Игра «Путешествие». Игра «Чья радуга ярче». Игра «Чары злобного Крокса». Упражнение «Найди решение».

4 КЛАСС

Я – школьник

Права и обязанности школьника. Успех. Слагаемые успеха. Что такое «право на уважение». Игры с ленью. Игра-проект «Мы строим мост».

Какой Я - какой Ты?

Моё лето. Кто Я? Какой Я? Мои способности. Мой внутренний мир. Уникальность моего внутреннего мира. Уникальность твоего внутреннего мира. Кого я могу впустить в мой внутренний мир. Что значит верить? Я расту, я изменяюсь. Моё детство. Моё будущее. Хочу вырасти здоровым человеком! Кто такой интеллигентный человек? Что такое идеальное Я? Кто такой свободный человек? Игра «Говорящие вещи». Игра «На уроке с Гарри Поттером». Игра «Девчонки + мальчишки». Упражнение «Вернисаж достижений».

Психологические отношения

Мои границы. Упражнение «Встречают по одежке». Конфликты. Почему люди ссорятся или конфликты без потерь. Дерево конфликтов. Предотвращение конфликта. Разрешение конфликта. Упражнение «У нас есть выбор». Игра «Необитаемый остров». Игра «Собираемся в поход». Упражнение «Найди решение». Упражнение «Наш портрет».

Формы проведения занятий: беседа, коммуникативная игра, подвижная игра, интеллектуальная гимнастика, тренинг (уверенного поведения, преодоления страхов, неуверенности, замкнутости, конструктивного взаимодействия, общения), тестирование, наблюдение и самонаблюдение и другие.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

Методические материалы для учителя:

- 1) Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе / Хухлаева О.В., Издательство «Генезис», 2022 г.
- 2) Сказочные тренинги для дошкольников и младших школьников / Белинская Е.В., Издательство «Речь», 2020 г.
- 3) Практикум по сказкотерапии / Зинкевич-Евтегнеева Т.Д., Издательство «Речь», 2020 г.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»**

Личностные результаты	Метапредметные результаты
<p>1) формирование основ российской гражданской идентичности; формирование ценностей многонационального российского общества;</p> <p>2) формирование уважительного отношения к иному мнению;</p> <p>3) овладение начальными навыками адаптации в социальной среде;</p> <p>4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p> <p>5) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>6) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.</p>	<p>1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств ее осуществления;</p> <p>2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;</p> <p>3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;</p> <p>6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;</p> <p>7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;</p> <p>8) умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем курса внеурочной деятельности	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Игра «Сердце»	1	
2.	Знакомство. Введение в мир психологии	2	
3.	Зачем нужно ходить в школу	1	
4.	Школьные правила	1	
5.	Уроки и переменки	1	
6.	Конкурс «Моя учебная сила»	1	
7.	Мои успехи в школе	1	
8.	Мой класс	1	
9.	Какие ребята в моём классе	1	
10.	Мои друзья в классе	1	
11.	Мы рады встрече	1	
12.	Игра «Ребята, давайте жить дружно!»	1	
13.	Радость. Что такое мимика	1	
14.	Радость. Как её доставить другому человеку	1	
15.	Жесты	1	
16.	Общение без слов	1	
17.	Грусть	1	
18.	Спокойствие	1	
19.	Игра «Звёздный трамвай»	1	
20.	Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу	1	
21.	Обида	1	
22.	Разные чувства	1	
23.	Мы испытываем разные чувства	1	
24.	Игра-проект «Часы настроений»	1	
25.	Игра «Чувствоведы»	1	
26.	Игра «Звёздный трамвай»	1	
27.	Игра «Вместе мы сила»	2	
28.	Игра «Здравствуй, сказка»	2	
29.	Игра «Спасаем сладости»	1	
30.	Игра «Ребята, давайте жить дружно!»	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем курса внеурочной деятельности	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вспомним чувства	1	
2.	Мы испытываем разные чувства	1	
3.	Страх	1	
4.	Страх и его относительность	1	
5.	Диагностическое занятие	1	
6.	Как справиться со страхом	2	
7.	Игра «Палитра чувств»	2	
8.	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1	
9.	Хорошие качества людей	1	
10.	Самое важное хорошее качество	1	
11.	Кто такой сердечный человек	1	
12.	Кто такой доброжелательный человек	1	
13.	Трудно ли быть доброжелательным человеком	1	
14.	Я желаю добра	1	
15.	Диагностическое занятие по пройденным темам	1	
16.	Какие качества нам нравятся друг в друге	1	
17.	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся	1	
18.	Игра «Советы Пси-мага»	1	
19.	Полосатые люди	1	
20.	Кто чем богат, тот тем и делится	1	
21.	Какой Я? Какой Ты? Игра «Одинаковые листочки»	1	
22.	Очищаем своё сердце	1	
23.	Игра «Дружеское лото»	1	
24.	Фантазия и ложь	1	
25.	Игра «Буриме»	1	
26.	Игра «Разноцветная звезда»	1	
27.	Трудности второклассника	1	
28.	Школьные трудности	1	
29.	Домашние трудности	1	
30.	Игра «Рассерженные шарики»	1	
31.	Игра «Мы разные, но мы вместе»	2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем курса внеурочной деятельности	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Я – третьеклассник	1	
2.	Я умею фантазировать!	1	
3.	Фантазия и Практичность	1	
4.	Конкурс «Я умею сочинять»	1	
5.	Игра «Изобретатели»	1	
6.	Игра «Алхимики»	1	
7.	Фантазия и ложь	1	
8.	Что такое сотрудничество?	1	
9.	Диагностическое занятие по темам четверти	1	
10.	Игра «Разноцветная звезда»	1	
11.	Я и моя школа	1	
12.	Я и мой учитель	1	
13.	Что такое лень?	1	
14.	Как справиться с Немогушками	1	
15.	Я и мои родители	1	
16.	Я умею просить прощения	1	
17.	Диагностическое занятие по темам четверти	1	
18.	Я и мои друзья	1	
19.	Наши общие интересы	1	
20.	Настоящий друг	1	
21.	Игра «Доска объявлений»	1	
22.	Умею ли я дружить? Упражнение «Ищу друга»	1	
23.	Трудности в отношениях с друзьями	1	
24.	Ссора и драка	1	
25.	Я умею понимать другого	1	
26.	Я умею договариваться с людьми	1	
27.	Мы умеем действовать сообща	1	
28.	Игра «Сказочные шахматы»	1	
29.	Игра «Радужный камень»	1	
30.	Игра «Созвездие»	1	
31.	Игра «Путешествие»	1	
32.	Игра «Чья радуга ярче»	1	
33.	Игра «Чары злобного Крокса»	1	
34.	Упражнение «Найди решение»	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем курса внеурочной деятельности	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Моё лето	1	
2.	Кто Я? Какой Я? Что такое идеальное Я?	1	
3.	Мои способности	1	
4.	Успех. Слагаемые успеха	1	
5.	Права и обязанности школьника	1	
6.	Что такое «право на уважение»	1	
7.	Игры с ленью	1	
8.	Игра-проект «Мы строим мост»	1	
9.	Упражнение «Вернисаж достижений»	1	
10.	Мой внутренний мир	1	
11.	Уникальность моего внутреннего мира	1	
12.	Кого я могу впустить в мой внутренний мир. Что значит верить?	1	
13.	Уникальность твоего внутреннего мира	1	
14.	Диагностическое занятие	1	
15.	Упражнение «Встречают по одежке»	1	
16.	Игра «Говорящие вещи»	1	
17.	Я расту, я изменяюсь	1	
18.	Моё детство	1	
19.	Моё будущее. Хочу вырасти здоровым человеком!	1	
20.	Конфликты	1	
21.	Почему люди ссорятся или конфликты без потерь	1	
22.	Дерево конфликтов	1	
23.	Предотвращение конфликта	1	
24.	Разрешение конфликта	1	
25.	Мои границы	1	
26.	Кто такой интеллигентный человек	1	
27.	Игра «Девчонки + мальчишки»	1	
28.	Диагностическое занятие по темам четверти	1	
29.	Кто такой свободный человек? Упражнение «У нас есть выбор»	1	
30.	Игра «На уроке с Гарри Поттером»	1	
31.	Игра «Необитаемый остров»	1	
32.	Игра «Собираемся в поход»	1	
33.	Упражнение «Найди решение»	1	
34.	Упражнение «Наш портрет»	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 236974096600190725148554730312779445101175801472

Владелец Стажарова Ольга Александровна

Действителен с 24.09.2024 по 24.09.2025