



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №2

С.Н.Рыжова

Приказ № 17/1

«30 августа» 2023 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2
г.о.г. Мантурово Костромской области

Рабочая программа
внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»

Возраст: 1 класс

Количество часов: 16 (всего по программе)

Срок реализации: 2023/2024 уч. год

Педагог: Белова Ирина Алексеевна

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы «Тропинка к своему Я» (уроки психологии в начальной школе), автор – Хухлаева О.В.

Основная цель – помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в школьной жизни.

Задачи 1 класс:

- ✓ Первичное осознание позиции школьника, прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учиться выполнять.
- ✓ Содействие развитию рефлексии учащихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний.
- ✓ Обучение способам формирования учебной установки в близких и доступных детям формах, прежде всего в форме игры и сказок.
- ✓ Способствование осознанию собственных трудностей, их причин и нахождению путей их преодоления.
- ✓ Установление атмосферы дружелюбия.

Задачи 2 класс:

- ✓ Обеспечить получение представления о своих индивидуальных способностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках.
- ✓ Способствовать осознанию, что все люди имеют те или иные недостатки.
- ✓ Развитие творческих способностей.
- ✓ Формирование взаимоотношений, основанных на любви, сердечности.

Задачи 3 класс:

- ✓ Вести активную работу по актуализации творческих способностей детей.
- ✓ Поддержка положительного образа учителя и родителей.
- ✓ Формирование взаимоотношений, основанных на любви, сердечности.

Задачи 4 класс:

- ✓ Помощь в осознании и проявлении чувств, связанных с изменениями взаимоотношений между полами.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На реализацию программы отводится 1 час в две недели, всего в 1 классе 16 часов в год..

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения в обществе, семье, со сверстниками; - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.	- 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.	осознавать собственную полезность и ценность; - основные способы психологического взаимодействия между людьми; - приемы повышения собственной самооценки; - осознание своего места в мире и обществе;
Уметь	- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели - налаживать контакт с людьми; - соблюдать правила игры и дисциплину;	- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей - контролировать и оценивать процесс и	работать в группе, в коллективе получать удовольствие от процесса познания -преодолевать возникающие в школе трудности - психологически справляться с неудачами;

Тема № 1: Я – школьник (11 ч.)								
1.09		1/1	Что изучает психология.	Мотивация учащихся к развитию силы воли и самоконтроля, фокусировка внимания учащихся на важнейших умениях, которые необходимы в адаптационный период.	Беседа «Введение в мир психологии», упражнения «Я умею управлять собой», «Умею выполнять требования взрослых», «Умею справляться с трудностями», «Сумей понять», «Тихо», «Слушать и слышать», «Общий рисунок», «Диалог», «Качества доброжелательного человека», «Желаем добра», «Инсценирование конфликта» Работа со сказкой.	Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми	Уметь распознавать и описывать качества человека. Определять положительные и отрицательные качества человека	Доверительно и открыто говорить о себе и своих качествах. Уметь строить диалог, разрешать конфликты.
15.09		2/2	Я умею преодолевать трудности					
29.09		3/3	Я умею слушать других					
13.10		4/4	Я умею учиться у ошибки					
27.10		5/5	Я умею быть доброжелательным					
17.11		6/6	Я - доброжелательный					
24.11		7/7	Я умею быть ласковым					
8.12		8/8	Я становлюсь сильным духом.					
22.12		9/9	Я становлюсь сильным духом.					
14.01		10/10	Я учусь решать конфликты					
29.01		11/11	Я умею разрешать конфликты					
Тема № 3: Трудности первоклассника (5ч.)								
20.02		1/12	Трудности первоклассника в школе, дома, на улице.	Осваивать правила поведения в разных ситуациях: в школе, дома, на улице, в общественных местах. Работать с иллюстрациями. Находить необходимую информацию. Моделировать ситуацию.	Разминка «Разнообразие характеров». Упр. «Копилка трудностей», «Театр». Рисование «Трудные ситуации первоклассника». Работа со сказкой. Конкурс достижений.	Учиться осознавать свои трудности и стремиться преодолевать их	Учиться рассуждать, строить логические умозаключения	Уметь договариваться и приходить к общему решению
6.04		2/13	Школьные трудности					
20.04		3/14	Домашние трудности					
4.05		4/15	На улице (поведение и общение)					
18.05		6/16	Диагностика УУД					

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ

1. Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в начальной школе(1 – 4). – 7-е изд. - М.: «Генезис», 2015.- 312 с.

Рабочие тетради:

1. Хухлаева О. В. Тропинка к своему «Я». Рабочая тетрадь школьника. 1 класс. 5-е изд. – М.: Генезис, 2016. – 80 с.: ил.
2. Хухлаева О. В. Тропинка к своему «Я». Рабочая тетрадь школьника. 2 класс. М.: Генезис, 2016. – 68 с.: ил.
3. Хухлаева О. В. Тропинка к своему «Я». Рабочая тетрадь школьника. 3 класс. 5-е изд. – М.: Генезис, 2016. – 60 с.: ил.
4. Хухлаева О. В. Тропинка к своему «Я». Рабочая тетрадь школьника. 4 класс. 7-е изд. – М.: Генезис, 2016. – 68 с.: ил.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Я – школьник	11
2	Мои чувства	13
3	Трудности первоклассника	7
	Резерв	2
	Год	33

2 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Вспомним чувства	5
2	Качества людей	17
3	Какой Я – Какой Ты?	11

	Резерв	1
	Год	34

3 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Я – фантазёр	10
2	Я и моя школа	14
3	Я и мои родители	4
4	Я и мои друзья	3
	Резерв	3
	Год	34

4 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Кто я? Мои особенности и возможности	12
2	Мой класс и мои друзья	9
3	Моё прошлое, настоящее, будущее	12
	Резерв	1
	Год	34

Календарно-тематическое планирование 1 класс (Всего 33 часа, в неделю-1 ч)

Дата		№ п/п	Тема занятия	Предметные УУД	Содержание	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
План	Факт							
Тема № 1: Я – школьник (11 ч.)								
1.09		1/1	Что изучает психология.	Мотивация учащихся к развитию силы воли и самоконтроля, фокусировка внимания учащихся на важнейших	Беседа «Введение в мир психологии», упражнения «Я умею управлять собой», «Умею выполнять требования взрослых», «Умею справиться с трудностями», «Сумей понять», «Тихо», «Слушать и слышать», «Общий рисунок», «Диалог», «Качества	Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми	Уметь распознавать и описывать качества человека. Определять положительные и	Доверительно и открыто говорить о себе и своих качествах. Уметь строить диалог, разрешать конфликты.
8.09		2/2	Я умею преодолевать трудности					
15.09		3/3	Я умею слушать других					
22.09		4/4	Я умею учиться у ошибки					
29.09		5/5	Я умею быть доброжелательным					
6.10		6/6	Я - доброжелательный					
13.10		7/7	Я умею быть ласковым					
20.10		8/8	Я становлюсь сильным духом.					

27.10		9/9	Я становлюсь сильным духом.	умениях, которые необходимы в адаптационный период.	доброжелательного человека», «Желаем добра», «Инсценирование конфликта» Работа со сказкой.		отрицательные качества человека	
17.11		10/10	Я учусь решать конфликты					
24.11		11/11	Я умею разрешать конфликты					
Тема № 2: Мои чувства (13 ч.)								
1.12		1/12	Радость. Что такое мимика	Познакомиться с новым предметом, учителем и одноклассниками. Познакомиться с понятиями «мимика», «жесты», «эмоции», «чувства». Описывать свои чувства и состояние и сравнивать их с чувствами партнёров по общению.	Упр. « Знакомство», «Имя оживает», «Рисунок имени», «Зоопарк», «Зайчик испугался- зайчик рассмеялся», «Собираем добрые слова», «Передай сообщение», «Пойми меня», «Страшное и смешное», «Придумай весёлый конец». Работа со сказкой.	Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками	Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Различать эмоции радости, страха. гнев	Доверительно и открыто говорить о себе и своих чувствах. Осваивать правила общения со сверстниками
8.12		2/13	Радость. Как её доставить другому человеку.					
15.12		3/14	Жесты.					
22.12		4/15	Радость можно передать прикосновением					
29.12		5/16	Радость можно подарить взглядом					
12.01		6/17	Страх.					
19.01		7/18	Страх. Его относительность					
26.01		8/19	Как справиться со страхом.					
2.02		9/20	Гнев. С какими чувствами он дружит?					
16.02		10/21	Как справиться с гневом?					
02.03		11/22	Может ли гнев принести пользу?					
16.03		12/23	Разные чувства.					
		13/24	Разные чувства.					
Тема № 3: Трудности первоклассника (7 ч.)								
6.04		1/25	Трудности первоклассника в школе, дома, на улице.	Осваивать правила поведения в разных ситуациях: в школе, дома, на улице, в общественных местах. Работать с иллюстрациями. Находить необходимую информацию. Моделировать ситуацию.	Разминка «Разнообразие характеров». Упр. «Копилка трудностей», «Театр». Рисование «Трудные ситуации первоклассника». Работа со сказкой. Конкурс достижений.	Учиться осознавать свои трудности и стремиться преодолевать их	Учиться рассуждать, строить логические умозаключения	Уметь договариваться и приходить к общему решению
13.04		2/26	Школьные трудности					
20.04		3/27	Домашние трудности					
4.05		4/28	На улице (поведение и общение)					
11.05		5/29	В магазине(поведение в общественных местах)					
18.05		6/30	Диагностика УУД					
25.05		7/31	Итоговое занятие					
23.02		32	Резерв					
27.04		33	Резерв					

Календарно – тематическое планирование 2 класс (Всего 34 часа, в неделю-1 ч)

Дата		№ п/п	Тема занятия	Предметные УУД	Содержание	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
План	Факт							
Тема № 1: Вспомним чувства (5 ч.)								
02.09		1/1	Мы рады встрече	Актуализация у детей знания об эмоциональной сфере человека	«Мячик», «Лишнее слово», «Я тебя понимаю», «режим дня», «Качества», «Сердце класса», «Поделимся любовью» и др.; работа со сказкой	Ознакомление с понятием «чувства»	Формирование умения контролировать свои эмоции и чувства	Умение распознать чувства и эмоции окружающих
09.09		2/2	Понимаем чувства другого					
16.09		3/3	Понимаем чувства другого					
23.09		4/4	Мы испытываем разные чувства					
30.09		5/5	Мы испытываем разные чувства					
Тема № 2: Качества людей (17 ч.)								
7.10		1/6	Люди отличаются друг от друга	Знакомство детей с понятием «качества»	«Лишнее слово», «Качества», «В чем твоя сила»,	Ознакомление с понятием «качества»	Уметь распознавать и описывать свои	Доверительно и открыто говорить о себе
14.10		2/7	своими качествами					
21.10		3/8	Хорошие качества людей					
28.10		4/9	Самое важное хорошее качество					

11.11		5/10	Кто такой сердечный человек?	людей», исследование своих качеств и изучение своих особенностей	«Сердце класса», «Чьи качества»	людей», положительные и отрицательные качества	чувства и чувства других людей. Различать эмоции радости, страха. гнев	и своих чувствах. Осваивать правила общения со сверстниками Исследование своих качеств, изучение своих особенностей
18.11		6/11	Кого называют «доброжелательным человеком?»					
25.11		7/12	«Я желаю добра ребятам в классе»					
2.12		8/13						
09.12		9/14						
16.12		10/15	Чистое сердце					
23.12		11/16						
13.01		12/17	Какие качества нам нравятся друг в друге?					
20.01		13/18	Какими качествами мы похожи, а какими различаемся?					
27.01		14/19						
3.02		15/20	Каждый человек уникален					
10.02		16/21	В каждом человеке есть темные и светлые качества					
17.02		17/22						
Тема № 3: Какой Я – Какой Ты? (11 ч.)								
24.02		1/23	Какой Я?	Знакомство детей со своими положительным и качествами; актуализация умения находить положительные качества во всех людях	«Психологическая разгадка», «Горячо-холодно» «Цыганка», «Интервью», «Театр», Крылатые качели» и др., работа со сказкой.	Осознание своих положительных качеств, формирование адекватной самооценки	Развитие умения находить положительные качества во всех людях, умения выстраивать конструктивное взаимодействие с окружающими	Уметь договариваться и приходить к общему решению
3.03		2/24	Какой Я?					
10.03		3/25	Какой Ты?					
17.03		4/26	Какой Ты?					
7.04		5/27	Трудности второклассника в школе, дома, на улице					
14.04		6/28						
21.04		7/29	Школьные трудности					
28.04		8/30	Школьные трудности					
5.05		9/31	Домашние трудности					
12.05		10/32	Домашние трудности					
19.05		11/33	Диагностика УУД					
		34	Резерв					

Календарно – тематическое планирование 3 класс (Всего 34 часа – 1 час в неделю)

Дата		№ п/п	Тема занятия	Предметные УУД	Содержание	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
План	Факт							
Тема № 1: Я – фантазёр (10 ч.)								
1.09		1/1	Я - третьеклассник	Угадывать партнёра по описанию его качеств. Угадывать и описывать ситуацию по её пластическому представлению. Придумывать невероятные истории по заданию	Разминка «Мы снова вместе». Упр. «Небылицы», «Кто это?». Рисование «Мой сон». Работа со сказкой	Строить речевое высказывание в устной форме	Осознавать ценность умения фантазировать	Умение распознать чувства и эмоции окружающих. Учиться выполнять разные роли
8.09		2/2	Кого можно назвать фантазёром?					
15.09		3/3	Я умею фантазировать					
22.09		4/4	Я умею фантазировать					
29.09		5/5	Мои сны					
6.10		6/6	Я умею сочинять					
13.10		7/7	Мои мечты					
20.10		8/8	Мои мечты					

27.10		9/9	Фантазии и ложь	учителя и обсуждать их в группе.				
17.11		10/10	Фантазии и ложь					
Тема № 2: Я и моя школа (14 ч.)								
24.11		1/11	Я и моя школа	Участвовать в учебной игре о правилах поведения в школе. Моделировать ситуацию по заданию учителя и обсуждать её.	Разминка «слова и действия». Упр. «Мешок хороших качеств», «Школьные ситуации». Работа со сказкой «О ленивой звёздочке»	Учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников	Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Различать эмоции радости, страха, гнев	Доверительно и открыто говорить о себе и своих чувствах. Осваивать правила общения со сверстниками. Осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией
1.12		2/12	Я и моя школа					
8.12		3/13	Я и мой учитель					
15.12		4/14	Я и мой учитель					
22.12		5/15	Я и мои одноклассники					
29.12		6/16	Я и мои одноклассники					
12.01		7/17	Что такое лень?					
19.01		8/18	Я и мои одноклассники					
26.01		9/19	Как справиться с «Немогучками»?					
2.02		10/20	Как справиться с «Немогучками»?					
9.02		11/21	Я и мои родители					
16.02		12/22	Урок мудрости					
2.03		13/23	Я умею просить прощения					
16.03		14/24	Почему родители наказывают детей?					
Тема № 3: Я и мои родители (4 ч.)								
6.04		1/25	Я и мои родители	Познакомиться с историей своей семьи. Участвовать в групповой работе по составлению родословной. Обсуждать и анализировать полученный	Конкурс рисунков «Моя семья», «История моей семьи». Составление родословной. Этюд «Дружная семья» Подвижные	Извлекать необходимую информацию из различных источников (текст, фото, рисунок)	Учиться графически оформлять изучаемый материал	Уметь договариваться и приходить к общему решению
13.04		2/26	«Урок мудрости» (уважение к старшим)					
20.04		3/27	Я умею просить прощения					
4.05		4/28	Почему родители наказывают детей?					
Тема № 4: Я и мои друзья (3 ч.)								
11.05		1/29	Настоящий друг	Выполнять различные роли в играх. Передавать черты характера через выразительные движения и позы. Участвовать в беседе о дружбе	Разминка «Добрые дела и отношения». Беседа» Нужно ли уметь дружить?». Работа со сказкой.	Учиться прогнозировать последствия своих поступков	Осознавать качества настоящего друга	Учиться понимать эмоции и поступки других людей
18.05		2/30	Умею ли я дружить?					
25.05		3/31	Трудности в отношениях с друзьями					
		32	Резерв					
23.02		33	Резерв					
27.04		34	Резерв					

Календарно – тематическое планирование 4 класс (Всего 34 часа – 1 час в неделю)

Дата		№ п/п	Тема занятия	Предметные УУД	Содержание	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
План	Факт							
Тема № 1: Кто я? Мои особенности и возможности (12 ч.)								
02.09		1/1	Как я изменился летом?	Познакомиться с понятием «способности». Исследовать свои способности и возможности в различных видах деятельности. Исполнять различные роли. Моделировать и анализировать	Разминка «Летние впечатления». Упр. «Я- четвероклассник», «Роли», «Конкурс портретов». Беседа «Что такое способности». Этюды «Отгадай, кто я?», «Отражение в озере». Рисование «Мой автопортрет».	Учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях	Обогатить представления о собственных возможностях и способностях	Учиться самостоятельно решать проблемы общения
09.09		2/2	Кто я?					
16.09		3/3						
23.09		4/4	Расту=взрослею?					
30.09		5/5	Мои способности					
7.10		6/6						
14.10		7/7	Мои интересы					
21.10		8/8	Мой путь к успеху					
28.10		9/9						
11.11		10/10	Мой внутренний мир					
18.11		11/11	Кого называют «доброжелательным					

			человек?»	ситуации.	Работа со сказкой.			
25.11		12/12	Мой внутренний мир и мои друзья					
Тема № 3: Мой класс и мои друзья (9 ч.)								
2.12		1/13	Мои друзья - девочки и мальчики	Обсуждать особенности взаимодействия с одноклассниками, сплочение классного коллектива, выявлять лидерские качества, умение справляться с конфликтными ситуациями	Упр. «Кто это?», «Симпатия и дружба», «Коллективный компьютер», «что я вношу в свой класс», «копилка»,» Узнай товарища» и др., работа со сказкой.	Учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях	Обсудить значимый для учеников процесс общения со сверстниками	Помочь осознать свое место среди одноклассников
09.12		2/4	Мой класс					
16.12		3/15	Мой класс					
23.12		4/16	Мои одноклассники					
13.01		5/17	Мои одноклассники - какие они?					
20.01		6/18	Какие ученики мои одноклассники					
27.01		7/19	Лидерство в классе					
3.02		8/20	Конфликты в классе					
10.02		9/21	Взаимопомощь в классе					
Тема № 4: Моё прошлое, настоящее, будущее (12 ч.)								
17.02		1/22	Моё детство	Выполнять различные роли. Отгадывать по заданию учителя главного героя сказок по описанию. Познакомиться с понятием «жизненный выбор». Обсуждать возможные варианты будущего.	Разминка «Вспомним детство». Упр. «Маленькое имя», «Любимый сказочный герой», «Неопределённые картинки»Рисование «Любимая фотография» Беседа «Раньше и сейчас». Работа со Разминка «Заглянуть во взрослый мир». Упр. «Я в будущем», «Хочу в будущем – делаю сейчас». Рисование: «Я в настоящем и в будущем».	Осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит. Планировать цели и пути самоизменения	Учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения. Оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости	Формулировать своё собственное мнение и позицию. При работе в группе учитывать мнение товарищей
24.02		2/23	Мое настоящее					
03.03		3/24	Мое будущее					
10.03		4/25	Мой будущий дом					
17.04		5/26	Моя будущая профессия					
07.04		6/27						
14.04		7/28	Мое близкое будущее - 5 класс					
21.04		8/29						
28.04		9/30	Что нового меня ждет в 5 классе					
05.05		10/31						
12.05		11/32	Диагностика УУД					
19.02		12/33	Итоговое занятие					
		34	Резерв					