

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Юго – Восточное управление

ГБОУ СОШ с. Зуевка

РАССМОТРЕНО

МС

–

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УР

Е.В. Гребенкина

Приказ № 51-од 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Л.А. Воротынцева

Приказ № 51-од от
29.08.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности**

Направления: Учение с увлечением!

Предмет (курс): «Тропинка к своему Я»

Классы: 1 - 4

Количество часов по учебному плану 1 класс 34 в год 1 в неделю

Количество часов по учебному плану 2 класс 34 в год 1 в неделю

Количество часов по учебному плану 3 класс 34 в год 1 в неделю

Количество часов по учебному плану 4 класс 34 в год 1 в неделю

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» составлена на основе:

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (ред. от 08.11.2022 № 955).
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»
- Приказ Минпросвещения России от 09.10.2024 № 704 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего основного общего образования и среднего общего образования.
- Приказ Минпросвещения РФ от 18.06.2025 № 467 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования"

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» уроки психологии в начальной школе (1–4) / О. В. Хухлаева — «Интермедиатор», 2008

Описание места программы в структуре АООП

В соответствии с внеурочной деятельностью учащихся и программами начального общего образования курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю (33ч. в 1-ом, 34ч. в год во 2-4-ых классах).

Формы реализации программы:

- фронтальная;
- парная;
- групповая;
- индивидуальная.

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. Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологическая игра.

Методы реализации программы:

- практический;
- объяснительно – иллюстративный;
- частично – поисковый;
- наблюдение.

Формы контроля:

- входная,
- промежуточная,
- итоговая диагностика.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - осознавать собственную полезность и ценность; - основные способы психологического взаимодействия между людьми; - приемы повышения собственной самооценки; - осознание своего места в мире и обществе;
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели - налаживать контакт с людьми; - соблюдать правила игры и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - формулировать собственное мнение и позицию; - находить свое место в школьной жизни; 	<ul style="list-style-type: none"> - работать в группе, в коллективе - получать удовольствие от процесса познания - преодолевать возникающие в школе трудности - психологическиправляться с неудачами; - осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; - взаимодействовать с учителем и сверстниками; - адекватно анализировать собственные проблемы;
Применять	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед учителем; - приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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;

I. Содержание программы

Содержание программы для каждого класса отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

Раздел 1. Мои силы, мои возможности (11 часов)

Моё лето. Как я провёл лето и чему научился за время летних каникул. После лета меня называют по-новому –четвероклассник. Чем четвероклассник отличается от первоклассника? А от второклассника и третьеклассника?

Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленюшка...это все мои друзья. Но командую здесь Я. Я – человек! Я – житель планеты Земля!

Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь?

Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие».

Мой выбор, мой путь.

Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни.

Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдём, как сложится наша жизнь.

Мой внутренний мир.

Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю.

Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно.

Что значит верить?

Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (6 часов)

Моё детство.

Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю?

Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть.

Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас. Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?

Раздел 3. Моё будущее (5 часов)

Как заглянуть во взрослый мир?

Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас.

Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?

Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно? (3 часа)

Поведение человека зависит от его качеств.

Кто такой интеллигентный человек и какие качества должны у него присутствовать?

Портрет интеллигентного человека.

Хочу вырасти интеллигентным человеком. Кто может стать интеллигентным человеком?

Каким должен быть ученик сейчас, чтобы из него получился интеллигентный человек в будущем?

Что такое идеальное Я?

У многих людей есть некий идеальный образ самого себя - то, каким бы ему хотелось стать.

Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком и что для этого нужно? (9 часов)

Кто такой свободный человек? Можно ли поступать всегда так, как хочется?

Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице».

Что такое « право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено моё «право на уважение»?

В реальности количество прав и обязанностей человека примерно одинаковое. Главные права и обязанности ученика. «Билль о правах ученика и учителя в школе».

Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты мирным путём?

II. Тематическое планирование

Содержа ние курса	Тематическое планирование	Количество часов				Характеристика деятельности обучающихся
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	
Я- школьни к	Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса? Зачем мне нужно ходить в школу? Мой класс. Какие ребята в моем классе? Мои друзья в классе. Мои успехи в школе. Моя учебная сила.	10	-	-	-	Формирование внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе. Формирование позитивного отношения к своему «Я». Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности. Формирование познавательного интереса к новому материалу и способам решения новой задачи. Развитие эмпатии как понимание чувств других людей и сопереживание им. Развитие умения формулировать собственное мнение и позицию.
Мои чувства	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 справится со страхом. Страх и как его преодолеть. Гнев. С какими чувствами он дружит? Может ли гнев принести пользу? Обида. Разные чувства.	15	-	-	-	Развитие умения распознавать и описывать свои чувства и эмоции и чувства других людей, качества характера. Способствовать снижению уровня страха. Развитие умения ориентироваться в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей. Формирование способности к самооценке.

Вспомни м чувств	Чувства	-	4	-	-	Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека. Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.
Чем люди отличаю тся друг от друга?	Люди отличаются друг от друга своими. Хорошие качества людей. Самое важное хорошее качество. Кто такой сердечный человек? Кто такой доброжелательный человек? Трудно ли быть доброжелательным человеком? Я желаю добра ребятам в классе. Очищаю свое сердце. Какие качества нам нравятся в друг друге? Какими качествами мы отличаемся? Люди отличаются друг от друга своими качествами. В каждом человеке есть светлые и темные качества.	-	12	-	-	Познакомить детей с понятием «качества людей». Исследование своих качеств и особенностей. Формирование позитивного отношения к своему «Я». Повышение уверенности в себе.
Какой я? – Какой ты?	Какой Я? Какой Ты? Трудности второклассника в школе, дома, на улице. Школьные трудности. Домашние трудности.	-	9	-	-	Формирование позитивного отношения к своему «Я». Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.
Я – фантазер .	Я – третеклассник. Кого можно назвать фантализером? Я умею фантазировать! Мои сны. Я умею сочинять! Фантазии и ложь.	-	-	7	-	Осознание ценности умения фантазировать. Развитие креативных способностей.
Я и моя школа.	Я и моя школа. Что такое лень? Я и мой учитель. Как справляться с «немогучками».	-	-	5	-	Осознание особенности позиции ученика. Отреагирование своих чувств в отношении учителя.
Я и мои родители .	Я и мои родители. Я умею просить прощение. Почему родители наказывают детей?	-	-	3	-	Осознание требований родителей, сопоставление их со своими возможностями и желаниями. Обучение способам разрешения конфликтов с родителями. Формирование у обучающегося уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим. Формирование представления о

						семейных ценностях.
Я и мои друзья.	Настоящий друг. Умею ли я дружить? Трудности в отношениях с друзьями. Ссора и драка.	-	-	4	-	Установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке. Приобретения умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество.
Что такое сотрудничество?	Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого. Я умею договариваться с людьми. Мы умеем действовать сообща. Что такое коллективная работа?	-	-	6	-	Развитие умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной. Развитие умения учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию. Воспитание нравственных чувств и этического сознания.
Кто я? Мои силы, мои возможності.	Мое лето. Кто я? Какой я – большой или маленький? Мои способности. Мой выбор, мой путь. Мой внутренний мир. Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира. Кого я могу впустить в свой внутренний мир? Что значит верить?	-	-	-	9	Усвоение понятия «способности», исследование своих способностей и возможностей. Осознание своей уникальности и неповторимости. Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности. Выработка адекватного отношения к ошибкам и неудачам. Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.
Я расту, я изменяюсь.	Мое детство. Я изменяюсь.	-	-	-	3	Помочь детям осознать происходящие в них изменения. Развитие умения планировать цели.
Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем ?	Мое будущее. Хочу вырасти здоровым человеком.	-	-	-	3	Формирование установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках. Развитие умения формулировать собственное мнение и позицию.
Хочу вырасти интеллигентным человеком, что для этого нужно?	Кто такой интеллигентный человек? Хочу вырасти интеллигентным человеком. Что такое идеальное Я?	-	-	-	3	Осознание понятия «интеллигентный человек». Обсуждение проблемы идеалов.
Хочу вырасти свободным	Кто такой свободный человек? Права и обязанности школьника.	-	-	-	7	Осознание личной свободы и свободы другого. Осознание необходимости

ым человеко м, что для этого нужно?	Что такое право на уважение? Права и обязанности. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как разрешить конфликты мирным путем?						признавать и уважать права других людей. Развитие умения учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.
---	---	--	--	--	--	--	--