

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ
АЛТАЙСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО учителей
естественно-математического
и технологического цикла
Протокол № 1
от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от «27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
_____/С.В. Ольгезер/
Приказ № 190 от «27» августа 2024 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
1 класс

Срок реализации программы: 2024-2025

Составил(а): Пугачева Наталья Николаевна, педагог-психолог первой квалификационной категории

с. Ая, 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования по курсу внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» составлена на основе:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральная образовательная программа начального общего образования, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 г. № 372;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286 (в ред. от 08.11.2022 г.);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2;
- программа «Тропинка к своему Я». Автор - Хухлаева О.В.

Курс внеурочных 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 школьной жизни.

Цель курса: создание условий для формирования у обучающихся умений и способностей понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, в школьном социуме.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
4. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
5. Формировать терпимость к мнению собеседника.

Место курса «Тропинка к своему Я» в плане внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» позволяет реализовать межпредметные связи с учебными предметами «Литературное чтение» (разделы «Произведения о детях и для детей», «О детях и дружбе», «Произведения о маме», «О наших близких, о семье»), «Окружающий мир» (разделы «Человек и общество», «Правила безопасной жизни»).

Курс эффективно работает в связи с другими дисциплинами: математика, русский язык, где темы являются практическим продолжением изученного и могут выражаться:

- в проведении совместных уроков по информационным технологиям (диагностика и обработка данных на компьютерах);
- в подготовке исследовательских работ (работа с литературой, составление планов собственных исследований).

Программа курса составлена из расчета 1 час в неделю.
Общий объем учебного времени составляет 33 часа.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»

В результате изучения курса в школе у обучающихся будут сформированы следующие результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты изучения курса характеризуют готовность обучающихся руководствоваться традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и должны отражать приобретение первоначального опыта деятельности обучающихся в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственного воспитания:

проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;

принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности.

Эстетического воспитания:

использование полученных знаний в продуктивной и преобразующей деятельности, в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе информационной);

бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

осознание ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

проявление бережного отношения к природе;

неприятие действий, приносящих вред природе.

Ценности научного познания:

формирование первоначальных представлений о научной картине мира;

осознание ценности познания, проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в обогащении своих знаний, в том числе с использованием различных информационных средств.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные учебные действия:

базовые логические действия:

сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;

объединять части объекта (объекты) по определённому признаку;

определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

базовые исследовательские действия:

определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть — целое, причина — следствие);

формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

работа с информацией:

выбирать источник получения информации;

согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа её проверки;

соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;

самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Универсальные коммуникативные учебные действия:

общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

- признавать возможность существования разных точек зрения;

корректно и аргументированно высказывать своё мнение;

- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

- готовить небольшие публичные выступления;

- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

оценивать свой вклад в общий результат.

Универсальные регулятивные учебные действия:

самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;

- выстраивать последовательность выбранных действий;

самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты

- осознание своего места в мире и обществе;
- психологически справляться с неудачами;
- получать 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;

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Я - школьник (18 часов)

Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Я в школе. Мой класс. Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе. Мои успехи в школе. Моя «учебная сила». Я умею быть доброжелательным.

Раздел 2. Мои чувства (15 часов)

Радость. Радость можно выразить мимикой. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника. Жесты. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты – наши первые помощники в общении. Грусть. Для чего она нужна? Как прекратить грустить? Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом? Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев. Как справиться с гневом? Может ли гнев принести пользу? Разные чувства. Как можно выразить свои чувства? Подведение итогов.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов на раздел/тему	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Я - школьник	18	http://pedsovet.org/ https://uchi.ru
2	Мои чувства	15	http://www.kinder.ru/default .htm http://festival.1september.ru/ https://e.psihologsh.ru/
	Итого	33	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения
Раздел 1. Я - школьник (18 ч.)			
1.1	Диагностика	2	Практическое занятие
1.2	Знакомство. Введение в мир психологии	1	Практическое занятие
1.3	Как зовут ребят моего класса	1	Практическое занятие
1.4	Я в школе. Зачем мне нужно ходить в школу	1	Практическое занятие
1.5	Школьные правила и школьные трудности	1	Практическое занятие
1.6	Собираем портфель	1	Практическое занятие
1.7	Моя «учебная сила»	1	Практическое занятие
1.8	Умения школьника	1	Практическое занятие
1.9	Мои способности	1	Практическое занятие
1.10	Мои возможности	2	Практическое занятие
1.11	Я умею быть доброжелательным	2	Практическое занятие
1.12	Я становлюсь сильным духом	2	Практическое занятие
1.13	Я учусь решать конфликты	2	Практическое занятие
Раздел 2. Мои чувства (15 ч.)			
2.1	Я умею управлять собой	1	Практическое занятие
2.2	Я становлюсь сильным духом	1	Практическое занятие
2.3	Радость. Что такое мимика?	1	Практическое занятие
2.4	Радость. Что такое жесты?	1	Практическое занятие
2.5	Радость. Как ее доставить другому человеку?	1	Практическое занятие
2.6	Грусть	1	Практическое занятие
2.7	Страх. Как его преодолеть?	1	Практическое занятие
2.8	Гнев. С какими чувствами он дружит	1	Практическое занятие
2.9	Может ли гнев принести пользу	1	Практическое занятие
2.10	Обида	1	Практическое занятие
2.11	Разные чувства	1	Практическое занятие
2.12	Как можно выразить свои чувства?	1	Практическое занятие
2.13	Диагностика	2	Практическое занятие
2.14	Подведение итогов	1	Практическое занятие
	Итого	33	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
3. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)
4. Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);

Методические пособия для учителя

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.
4. Набор тематических таблиц.
5. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
6. Психологические тесты.
7. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

Литература для педагога

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
4. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1887.
5. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
6. Журнал «Школьный психолог». №40, 2000 г.
7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
8. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
9. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
10. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
11. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
12. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.
13. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
14. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
15. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
16. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
17. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии начальной школе (1-4 классы). – М.: Генезис, 2015
18. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.