

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
МКУ «Управление образования Администрации г. Бийска»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №34»

«Рассмотрено» Руководитель МО _____/ Н.Е. Гаврюшкина/ Протокол № 1 от 27.08.2024	«Утверждено» Педагогический совет Протокол №1 от 28.08.2024	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ № 34» _____/ Ю.С. Дроздова / Приказ № 172 от 28.08. 2024
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Тропинка к своему Я»

для 1-2 класса начального общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель: педагог-психолог
Ткаченко Татьяна Владимировна

г. Бийск, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочная деятельность для 1-2 класса разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (1-2). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2018г.

Рабочая программа по психологии для 1-2 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями к результатам освоения начальной образовательной программы основного общего образования, фундаментальным ядром содержания начального общего образования, примерной программой по психологии.

Рабочая программа - индивидуальный инструмент педагога, в котором он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенного класса содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям стандарта. Учитель может внести коррективы во все структурные элементы программы с учетом особенностей своего образовательного учреждения и особенностей обучающихся конкретного класса.

Актуальность: возникают проблемы в формировании психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Цель курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

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. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.

4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.

5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.

6. Формировать терпимость к мнению собеседника.

7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается с 1 - 2 класс по одному часу в неделю в 1-х классах (33ч. в год), во 2-х классах (34ч. в год).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

« Тропинка к своему Я»

Первый класс

Раздел 1. «Я – школьник» (12 часов)

Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг другу.

Освоение школьного пространства: одноклассники, классный кабинет, размещение школьных помещений.

Я – школьник. Кто такие школьники? Чем занимаются школьники? Что интересно школьнику? Что случится, если на свете не будет ни одной школы?

Мои школьные успехи. Что я могу делать «хорошо», чему я должен научиться. Что помогает мне учиться.

Раздел 2. «Мои чувства» (17 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?

Обида.

Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?

Подведение итогов (4 часа).

Второй класс

Содержание программы «Тропинка к своему Я»

Раздел 1. «Вспомним чувства» (5 часов).

Я – второклассник. Что интересно второкласснику? Что случится, если на свете не будет ни одной школы?

Актуализация знаний об эмоциональной сфере человека.

Раздел 2. «Чем люди отличаются друг от друга» (16 часов).

Что такое качества людей и какими они бывают? Какие качества окружающим нравятся, а какие - нет? Способность поставить себя на место другого помогает лучше понять друг друга. В каждом человеке есть «тёмные» и «светлые» качества. Самое важное качество.

Кто такой сердечный человек. Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком?

Люди отличаются друг от друга своими качествами. У каждого человека есть много разных положительных качеств. Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя? Как распознать положительные качества у других людей?

Когда стараешься лучше понять другого человека, возникает чувство симпатии, сопереживания. А это важно при общении с окружающими.

Какие качества нужны для дружбы?

Раздел 3. «Какой Я – какой Ты» (10 часов)

Мои качества. Как мы видим друг друга?

Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?

Какие я знаю способы борьбы с трудностями: обратиться за помощью, вспомнить свой прошлый опыт, договориться, изменить своё отношение к проблеме, понять, что трудности встречаются в жизни всех первоклассников. Главное - помнить, что я живу среди людей, и каждый мой поступок и желание отражается на людях, где бы я ни находился: в школе, дома, на улице.

Подведение итогов (3 часа).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» формируются следующие предметные умения, соответствующие требованиям ФГОС начального общего образования.

1 класс

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 класс

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

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Примечания
1 раздел. «Я – школьник»		12			
1	Знакомство. Введение в мир психологии	1	Беседа о психологии	https://infourok.ru/	
2	Как зовут ребят моего класса	1	Мини-тренинг	https://infourok.ru/	
3	Зачем мне нужно ходить в школу	1	Практикум по осознанию позиции школьника	https://infourok.ru/	
4	Мой класс	1	Групповая дискуссия	https://apkpro.ru/raz	
5	Диагностическое занятие	1	Практическая работа	https://infourok.ru/	
6	Какие ребята в моем классе	1	Мини-сочинение	https://apkpro.ru/raz govory-o-vazhnom/	
7-9	Мои друзья в классе	3	Дидактические игры	https://infourok.ru/	
10	Диагностическое занятие	2	Диагностика межличностных отношений	https://infourok.ru/	
11	Мои успехи в школе	1	Групповая дискуссия, игра	https://apkpro.ru/raz govory-o-vazhnom/	
12	Моя учебная сила	1	Работа с интерактивной картой	https://infourok.ru/	
2 раздел. «Мои чувства»		17			
13	Радость	1	Дискуссия, игры	https://infourok.ru/	
14	Радость. Как ее доставить другому человеку.	1	Круглый стол	https://apkpro.ru/raz govory-o-vazhnom/	
15	Что такое мимика	1	Беседы, игры, викторины	https://infourok.ru/	
16	Жесты	1	Групповое обсуждение	https://apkpro.ru/raz govory-o-vazhnom/	
17	Диагностическое занятие	1	Работа с дневником	https://apkpro.ru/raz govory-o-vazhnom/	

18	Радость можно передавать прикосновением	1	Игра	https://apkpro.ru/razgovory-o-vazhnom/	
19	Радость можно подарить взглядом	1	Групповое обсуждение	https://apkpro.ru/razgovory-o-vazhnom/	
20	Грусть	1	Обсуждение	https://infourok.ru/	
21	Страх	1	Работа с интерактивной картой	https://infourok.ru/	
22	Страх и его относительность	1	Групповое обсуждение	https://infourok.ru/	
23-24	Как справиться со страхом	2	Групповое обсуждение	https://infourok.ru/	
25	Гнев. С какими чувствами он дружит	1	Групповое обсуждение	https://infourok.ru/	
26	Может ли гнев принести пользу	1	Работа с газетными и интернет-публикациями	https://infourok.ru/	
27	Обида	1	Беседа, обсуждения	https://infourok.ru/	
28-29	Разные чувства	2	Проективные методики	https://infourok.ru/	
3 раздел «Подведение итогов»		4			
30	Диагностическое занятие	1	Диагностика позиции «Я» самооценки и мотивации.	https://infourok.ru/	
31	Диагностическое занятие	1	Диагностика эмоционально-волевой	https://infourok.ru/	
32	Диагностическое занятие	1	Диагностика межличностных	https://infourok.ru/	
33	Итоговое занятие	1	Игра-конкурс (КВН) по изученному материалу.	https://infourok.ru/	
Количество часов		33			

Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Примечания
Раздел 1 «Вспомним чувства»		5			
1	Мы рады встрече. Я - второклассник	1	Игры, беседа	https://infourok.ru/	
2	Мы рады встрече	1	Индивидуальная работа	https://infourok.ru/	
3	Понимаем чувства другого	1	Арт-терапия	https://infourok.ru/	
4	Мы испытываем разные чувства	1	Групповая дискуссия	https://infourok.ru/	
5	Мы испытываем разные чувства (продолжение)	1	Групповая дискуссия	https://infourok.ru/	
Раздел 2 «Качество людей»		16			
6-7	Люди отличаются друг от друга своими качествами	2	Мини-сочинение	https://infourok.ru/	
8	Хорошие качества людей	1	Дидактические игры	https://infourok.ru/	
9-10	Самое важное хорошее качества	2	Групповая дискуссия	https://infourok.ru/	
11	Кто такой сердечный человек	1	Викторина, обсуждение	https://apkpro.ru/razgovory-o-vazhnom/	
12	Кого называют «доброжелательным человеком?»	1	Работа с интерактивной картой	https://infourok.ru/	
13-14	Трудно ли быть доброжелательным человеком	2	Групповая дискуссия	https://infourok.ru/	
15	Я желаю добра ребятам в классе	1	Практическое занятие	https://infourok.ru/	
16	Чистое сердце	1	Дискуссия	https://infourok.ru/	
17	Какие качества нам нравятся друг в друге?	1	Игра, викторина	https://infourok.ru/	
18	Какими качествами мы отличаемся, а какими похожи?	1	Круглый стол	https://infourok.ru/	

19-20	Каждый человек уникален	2	Мини-тренинг	https://apkpro.ru/razgovory-o-vazhnom/
21	В каждом человеке есть темные и светлые качества	1	Проективные методики	https://apkpro.ru/razgovory-vazhnom/
Раздел 3 «Какой Я - Какой Ты»		10		
22-23	Какой Я?	2	Работа с дневником	https://apkpro.ru/razgovory-o-vazhnom/
24	Какой ты?	1	Групповое обсуждение	https://apkpro.ru/razgovory-o-vazhnom/
25	Какой ты? Учимся договариваться	1	Интеллектуальный марафон	https://infourok.ru/
26	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	1	Работа с интерактивной картой	https://infourok.ru/
27-28	Школьные трудности	2	Групповое обсуждение	https://infourok.ru/
29	Школьные трудности (продолжение)	1	Групповое обсуждение	https://infourok.ru/
30	Домашние трудности	1	Групповое обсуждение	https://infourok.ru/
31	Домашние трудности (продолжение)	1	Работа с газетными и интернет-публикациями	https://infourok.ru/
Подведение итогов		3		
32.	Диагностическое занятие	1	Выявление самооценки. Изучение уровня школьной мотивации.	https://infourok.ru/
33.	Диагностическое занятие	1	Диагностика эмоционально-волевой сферы.	https://infourok.ru/
34	Диагностическое занятие.	1	Диагностика межличностных отношений.	https://infourok.ru/
Количество часов		34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Прилипская Е.В., Сухаревская Е.Ю. Мир профессий. Программа развивающего курса внеурочной деятельности. Изд. «ВИТА-ПРЕСС», Ростов-на-Дону, 2015
2. Сухаревская Е.Ю. «Мир профессий»: Ростов-на-Дону, издательство «С-ИНФО», 2008
3. Елькина О.Ю. Путешествие в мир профессий. Методические рекомендации для учителей 1 – 4 классов. М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2011
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России [Текст] - М.: Изд. «Просвещение», 2011
5. Борисова Е.М., Логинова Г.П. Индивидуальность и профессия. - М.: Изд.«Знание», 2009.
6. Журкова, А.Я. Чистякова С.Н. Методика формирования профессионального самоопределения школьников на различных возрастных этапах [Текст]: учеб, пособие / Кемерово, 2016
7. Загребина, Г.В. Давай устроим праздник [Текст] / Г.В. Загребина. - Ярославль, 2018
8. Игумнова, Е. Банкир, фермер или портной... кто же я буду такой? Учебное пособие для преподавателей / Е. Игумнова. - Новосибирск, 2014
9. Образцова, Т.Н. Ролевые игры для детей / Т.Н. Образцова. - М.: ООО «Этрол», ООО «ИКТЦ «ЛАДА», 2015
10. Большая детская энциклопедия «Выбор профессии». – М.: Изд. «Просвещение», 2017
11. Энциклопедия «Я познаю мир». – М.: Изд. Дрофа, 2009
12. Ульева Е.А. «Профессии. Кем я стану, когда вырасту?» Энциклопедия для малышей. – М.: Изд.Феникс-Премьер, 2017

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЕК ЦОР) <http://school-collection.edu.ru>
2. Уроки для начальной школы от «Кирилл и Мефодий» и презентации уроков <http://nachalka.info/demo?did=1001902&lid=1005521><http://nachalka.school-club.ru/about/193/>
3. Онлайн-разработки (развивающие игры, кроссворды) <http://www.nachalka.com/igrovaja>
4. RusEdu, архив учебных программ и презентаций представлены материалы для проведения уроков в начальной школе http://www.rusedu.ru/subcat_28.html
5. Учительский портал: Представлены уроки, тесты, презентации, внеклассные мероприятия, интерактивная доска, контрольные работы, компьютерные программы <http://www.uchportal.ru/load/47-2>
6. Детские электронные презентации и клипы <http://viki.rdf.ru/>