

Бюджетное общеобразовательное учреждение
«Хлебодаровская средняя общеобразовательная школа»
Русско-Полянского муниципального района
Омской области

РАССМОТРЕНО на заседании школьного МО протокол № <u>1</u> от <u>28.08.</u> 2024 г.	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по ВР БОУ «Хлебодаровская СОШ» <u>Бурлак Т.И./</u> <u>29 августа</u> 2024 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор БОУ «Хлебодаровская СОШ» <u>Григорьев Е.Н./</u> <u>30 августа</u> 2024 г.
---	--	--



Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Тропинка к своему «Я»

1 класс

наименование учебного предмета, курса, класс

базовый 33 часа

(уровень: базовый, профильный, общеобразовательный, специального коррекционного обучения)

Руководитель: Крузе Светлана Николаевна,
педагог-психолог

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» разработана на основе авторской программы О.В.Хухлаевой по формированию психологического здоровья младших школьников.

Рабочая программа «Тропинка к своему Я» 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.

Курс внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» эффективно работает в связи с другими дисциплинами: *окружающий мир, литературное чтение, математика, русский язык*, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

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

В соответствии с учебным планом курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» проводится для обучающихся 1 класса по одному часу в неделю (33 часа в год).

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.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

Содержание курса «Тропинка к своему Я»

Содержание курса	Тема занятия	Формы и методы проведения занятий
Вводное занятие	Вводное занятие	Беседа о школе, игра «Будем знакомы», рисование в цвете
Я – школьник	Введение в мир психологии.	Игры «Знакомство», «Имя оживает», «Ласковое имя». Рисунок имени
	Как зовут ребят моего класса?	Разминка «Ролевая гимнастика». Основное содержание занятия - игры «Мое имя», «Имя начинается с буквы...», «Имя моего соседа», «Я – солнышко», «Нарисуем имя мамы»
	Зачем мне нужно ходить в школу?	Разминка «Ролевая гимнастика». Основное содержание занятия – игры «Закончи предложение», «Какой урок важнее»; работа со сказкой; рисунок «Я в школе»
	Мой класс.	Разминка «Ролевая гимнастика». Основное содержание занятия – игры «Сколько в нашем классе...?», «Какого цвета ...?», «Буратино хочет в школу», «Буратино хочет к нам в гости», «Буратино проголодался»; работа со сказкой «Два города»
	Какие ребята в моем классе?	Разминка «Ролевая гимнастика». Основное содержание занятия – игры «Сколько в нашем классе...?», «Закончи предложение», «Мы», «Вспомним хорошие поступки», «Мы любим»; работа со сказкой «Кто самый лучший»
	Мои друзья в классе	Разминка «Ролевая гимнастика». Основное содержание занятия – игры «Кто умеет хорошо...?», «Закончи предложение», «Тропинка к сердцу», «Портрет моего друга»; работа со сказкой «Про Белоцветик»
	Мои успехи в школе	Разминка «Ролевая гимнастика». Основное содержание занятия – игры «Закончи предложение», «Буратино забыл слова», «Мне помогли», «Считалка»; работа со сказкой «Яшок и звездная болезнь»
	Моя учебная сила	Разминка «Ролевая гимнастика». Основное содержание занятия – игры «Встаньте, у кого

		это есть», «Я тоже», «Главная учебная сила»; работа со сказкой «Козленок Хрюпигав»
	Групповой проект. Коллаж «Мой класс»	Работа в группах. Рисунки одноклассников, класса, учителя, подбор иллюстраций их журналов, печатных изданий.
	Представление проекта «Мой класс»	Оформление материала на ватманах. представление группой своей работы.
Мои чувства	Радость. Что такое мимика?	Разминка «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался», «Раз, два, три – позу за мною повтори». Основное содержание занятия – игры «Закончи предложение», «Зоопарк»; рисование «Рисунок радости»
	Радость. Как ее доставить другому человеку?	Разминка «Угадай, где я иду», «Превратись в животное», кричалка «Я очень хороший». Основное содержание занятия – беседа «Как доставить радость другому человеку»; игры «Скажи Мишке добрые слова», «Собираем добрые слова»
	Жесты.	Разминка «Угадай, где я иду?». Основное содержание занятия – игры «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение», «Объясни задание»; работа со сказкой «Когда молочные зубы сменились постоянными»
	Радость можно передать прикосновением.	Разминка «Муха», «Превратись в животное», «Фотоохота», кричалка «Ура успешной фотоохоте». Основное содержание занятия – беседа «Радость можно передать прикосновением»; игра «Котенок»; работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в школу»
	Радость можно подарить взглядом.	Разминка «Мысленная картинка», «Врунишка». Основное содержание занятия – беседа «Радость можно подарить взглядом»; сказка «Нужная вещь»
	Грусть	Разминка «Покажи профессию», «Скажи да и нет». ». Основное содержание занятия – игры «Закончи предложение», «Грустные

		ситуации», «Котенок грустит»; работа со сказкой «Сказка про котенка Васю»
	• Страх.	Разминка «Дотронься до ...». Основное содержание занятия – игры «Мысленные картинки», «Покажи страшилку»; работа со сказкой «Девочка с Мишкой»
	• Страх, его относительность	Разминка «Неопределенные фигуры». Основное содержание занятия – игры «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки», «Закончи предложение»; работа со сказкой «Мы очень просто боялись за вас»
	• Как справиться со страхом.	Разминка «Страшные персонажи телеэкрана», «Придумай веселый конец». Основное содержание занятия – игры «Картинная галерея»; работа со сказкой «Маленькая луна»
	• Страх и как его преодолеть	Разминка «Почему подрались дети», «испугаем по-разному». Основное содержание занятия – игра «Страшная маска»: работа со сказкой «Сказка звезд»
	• Гнев. С какими чувствами он дружит?	Разминка «Художники», «Попугай», «Покажи дневник маме». Основное содержание занятия – сказка «О мальчике Сереже, который боялся всего и потому дрался»
	•	
	• Может ли гнев принести пользу?	Разминка «Черная рука – белая рука», «Разозлились – одумались», «Поссорились – помирились». Основное содержание занятия – игра «закончи предложение; сказка «О путнике и его беде»
	• Обида	Разминка «Массаж чувствами», «Пусть всегда будет...», «Весеннее настроение». Основное содержание занятия – игры «закончи предложение», «Какая у меня обида», «Напрасная обида»; работа со сказкой «Обида»

	Разные чувства	Разминка «Попугай», «Покажи дневник маме», «Шурум-бурум», «Море волнуется», «Волны». Основное содержание занятия – игры «Закончи предложение», «Ожившие чувства», «Море чувств»
	Коллективная игра «В гости к чувствам»	Командная игра: угадай сказку, психологический портрет моего одноклассника. проинсценируй чувство или качество человека
	Итоговое занятие по теме «Мои чувства»	Обобщение изученного материала – играем в самые любимые игры

Предполагаемые результаты по окончании курса

	Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД
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, поражениям	- 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 - 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	- 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	- работать в группе, в коллективе. -получать удовольствие от процесса познания -преодолевать возникающие в школе трудности - психологически справляться с неудачами; -осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; -взаимодействовать с учителем и сверстниками; - адекватно анализировать собственные проблемы
Применять	- 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	- полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед учителем; - приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов	- 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

Тематические блоки курса «Тропинка к своему Я»

№	Тематический блок	Кол-во часов	Основные цели
1	Вводное занятие	1	- знакомство с курсом
2	Я - школьник	13	- содействовать осознанию позиции школьника; - способствовать формированию дружеских отношений в классе; - развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях
3	Мои чувства	19	- рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева; - обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей; - помочь детям осознать относительность оценки чувств; - способствовать снижению уровня страхов
4	Итоговое занятие	1	- обобщение полученных знаний

Тематическое планирование курса «Тропинка к своему Я»

Содержание курса	Тематическое планирование	Кол-во часов	Дата
Вводное занятие (1 час)	Вводное занятие	1	
Я –школьник (13 часов)	Введение в мир психологии.	1	
	Как зовут ребят моего класса?	1	
	Зачем мне нужно ходить в школу?	1	
	Мой класс.	1	
	Какие ребята в моем классе?	1	
	Мои друзья в классе.	3	
	Мои успехи в школе.	1	

	• Моя учебная сила.	1	
	• Групповой проект. Коллаж «Мой класс	2	
	• <i>Представление проекта «Мой класс»</i>	1	
Мои чувства (19 часов)	• Радость. Что такое мимика?	1	
	• Радость. Как ее доставить другому человеку?	2	
	• Жесты.	1	
	• Радость можно передать прикосновением.	1	
	• Радость можно подарить взглядом.	1	
	• Грусть.	1	
	• Страх.	1	
	• Страх, его относительность	1	
	• Как справиться со страхом.	1	
	• Страх и как его преодолеть	1	
	• Гнев. С какими чувствами он дружит?	1	
	• Может ли гнев принести пользу?	1	
	• Обида.	1	
	• Разные чувства.	2	
	• <i>Коллективная игра «В гости к чувствам»</i>	1	
	• Итоговое занятие по теме «Мои чувства»	1	
Итоговое занятие (1 час)	• Заключительное занятие. Обобщение пройденного за год.	1	
ВСЕГО		33	

Методические и оценочные средства

Контрольно-оценочные средства

Этапы контроля	Период	Объект и формы контроля	Диагностический инструментарий
Входной контроль	Начальный этап формирования коллектива	Период адаптации к школе, психологическая готовность к школьной жизни	Наблюдение Диагностика с использованием проективных методик
Текущий контроль	По окончании раздела	Эмоционально-личностная сфера. Особенности адаптации. Уровень освоения материала.	Наблюдение. Проективные методики, рисунчатые тесты
Промежуточный контроль	После проведения каждого занятия	Усвоение знаний, применение на практике	Наблюдение, взаимооценка, самооценка
Итоговый контроль	В конце обучения по программе	Проверка освоения программы, определение динамики развития эмоционально-личностной сферы	Наблюдение, опрос, анкетирование, диагностики. Опрос родителей и классного руководителя

Методическое обеспечение программы

1. Банк проективных методик для определения уровня адаптации первоклассников к школьному обучению <https://nsportal.ru/user/762022/page/adaptatsiya-pervoklassnikov-metodiki>
2. Игры-энергизаторы <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2012/03/15/energizatory>
3. Сборник игр для сплочения коллектива первоклассников <https://infourok.ru/sbornik-igr-dlya-splochenie-mladshego-shkolnogo-kollektiva-4170230.html>
4. Терапевтические сказки для младших школьников <https://www.b17.ru/blog/36585/>
5. Бланки диагностических методик
6. Сборник игр для успешной адаптации первоклассников <https://infourok.ru/sbornik-igr-uspeshnaya-adaptatsiya-pervoklassnikov-979116.html>
7. Методы арт-терапии в начальной школе <https://urok.1sept.ru/articles/667606>

Материально-техническое обеспечение программы

1. Учебный кабинет, удовлетворяющий санитарно – гигиеническим требованиям, для занятий группы 15 человек (парты, стулья, классная доска, зона отдыха, палас).
2. Техническое оборудование, необходимое для реализации программы:
 - компьютер (ноутбук) с выделенным каналом выхода в Интернет;
 - мультимедийная проекционная установка;
 - принтер;
 - сканер;
 - телевизор.
3. Материалы для творчества (акварель, гуашь, белая и цветная бумага, картон и ватман для рисования и конструирования, клей, фотоальбомы и др.).
4. Канцелярские принадлежности: ручки, карандаши, маркеры, фломастеры и т.п.

Список литературы

1. Битянова М. Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. СПб., 2002
2. «Практика сказкотерапии» / Под ред. Сакович Н.А. - СПб.: Речь, 2004.
3. Практикум по арт-терапии, под редакцией А.И.Копытина, С.-Петербург, 2000г.
4. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему «Я»: Начальная школа, 1 класс. Издательство «Генезис», 2013
5. Фопель К. Психологические игры и упражнения. М., 2001.