

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> /Бурлак Т.И./ <u>29 августа</u> 2024 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор БОУ «Хлебодаровская СОШ» <u>Талева Е.Н.</u> /Талева Е.Н./ <u>30 августа</u> 2024 г.
---	---	--



Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Тропинка к своему «Я»

4 класс

наименование учебного предмета, курса, класс

базовый 34 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 познание собственных чувств и возможностей

Задачи:

1. Способствовать развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учить находить пути и способы преодоления трудностей,
2. Формировать коммуникативные навыки, способствовать установлению атмосферы дружелюбия
3. Учить распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

В соответствии с учебным планом курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» проводится для обучающихся 4 класса по одному часу в неделю (34 часа в год).

Формы контроля: входная, текущая, промежуточная, итоговая диагностика.

Содержание курса «Тропинка к своему Я»

Содержание курса	Тема занятия	Формы и методы проведения занятий
Вводное занятие	<ul style="list-style-type: none"> Вводное занятие 	Беседа о школе, игра «Будем знакомы», рисование в цвете
Кто я? Мои силы, мои возможности	<ul style="list-style-type: none"> Мое лето. 	Разминка «Радостное лето», «Гав-гав, хрю-хрю», «Рассказы о лете». Основное содержание занятия – беседа «Я – третьеклассник/четвероклассник»; рисунок о лете
	<ul style="list-style-type: none"> Кто я? 	Разминка «Как я провел лето», «Летом я научился...». Основное содержание занятия – игра «Роли»; работа со сказкой «Федунчик»
	<ul style="list-style-type: none"> Какой я – большой или маленький? 	Разминка «Я горжусь...», «Роли», «Я умею...». Основное содержание занятия – игры «Большие-маленькие», «Я сам», «Любимая игра»
	<ul style="list-style-type: none"> Мои способности. 	Разминка «Ты похож на ...», «Конкурс портретов». Основное содержание занятия – беседа «Что такое способности»; работа со сказкой «Сказка о скрипке»
	<ul style="list-style-type: none"> Мой выбор, мой путь. 	Разминка «Способности моих родителей», «Кого загадал ведущий», «Отгадай, кто я?». Основное содержание занятия – беседа «Выбор пути»; рисунок «На перекрестке дорог»
	<ul style="list-style-type: none"> Мой внутренний мир. 	Разминка «Подушечный бой», «Не выходя из комнаты», «Радиопередача». Основное содержание занятия – беседы «Чужие рассказы», «Маленький принц»
	<ul style="list-style-type: none"> Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира. 	Разминка «Подушечный бой», «Рассмотри и придумай», «Не выходя из комнаты». Основное содержание занятия – рисунок «Маленькая страна»
	<ul style="list-style-type: none"> Кого я могу впустить в свой внутренний мир? 	Разминка «Бой полотенцами», «Рассмотри и придумай». Основное содержание занятия – беседы «Кому я могу все рассказать о себе?»,

		«Мой самый интересный сон»
	<ul style="list-style-type: none"> • Что значит верить? 	Разминка «Бой петушков», «Рассмотри и придумай». Основное содержание занятия – беседа «Взгляд»; работа со сказкой «Тайна другого берега»
	<ul style="list-style-type: none"> • Творческий отчет «Мои таланты и способности» 	Фестиваль талантов и способностей с приглашением родителей и педагогов. Индивидуально, в парах, в группах.
Я расту, я изменяюсь	<ul style="list-style-type: none"> • Мое детство 	Разминка «Музыкальное имя», «Мой любимый сказочный герой», «Неопределенные картинки». Основное содержание занятия – игры «Кто в какую игрушку превратился», «Любимая фотография»; работа со сказкой «Сундук, который помог царю»
	<ul style="list-style-type: none"> • Я изменяюсь. 	Разминка «Имя – цветок», «Неопределенные картинки». Основное содержание занятия – игры «Раньше и сейчас», «Каким я буду, когда вырасту»
	<ul style="list-style-type: none"> • Практическая работа «Я расту, я изменяюсь» 	Заполнение листа индивидуального роста с 1 по 4 класс.
Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?	<ul style="list-style-type: none"> • Мое будущее 	Разминка «Взрослое имя», «Я в будущем», «Неопределенные картинки». Основное содержание занятия – игры «Хочу в будущем – делаю сейчас», «Если бы я был волшебником», «Мой будущий дом»
	<ul style="list-style-type: none"> • Хочу вырасти здоровым человеком 	Разминка «Я психологом родился», «Скажи так, чтобы тебе поверили». Основное содержание занятия – беседа «Об эмоциональной грамотности»; игра «Мусорное ведро»
	<ul style="list-style-type: none"> • Проектирование модели моего будущего 	Составление индивидуальных маршрутов развития, защита проекта «Я в будущем»
Хочу вырасти интеллигент	<ul style="list-style-type: none"> • Кто такой интеллигентный человек? 	Разминка «Антонимы», «Улыбнись как», «В ресторане». Основное содержание занятия – беседа «Кто такой интеллигентный человек»; работа со

ным человеком: что для этого нужно?		сказкой «Я иду к своей звезде»
	<ul style="list-style-type: none"> • Хочу вырасти интеллигентным человеком 	Разминка «Антонимы», «Поприветствуй меня как ...», «Если ты корабль...». Основное содержание занятия – беседа «Кто может стать интеллигентным человеком; работа со сказкой «Жила-была девочка»
	<ul style="list-style-type: none"> • Что такое идеальное Я? 	Разминка «Антонимы», «Произнеси фразу», «Поприветствуй меня как ...», «Если ты водоем». Основное содержание занятия – беседа «Идеальное Я»; работа со сказкой «Я умею жалеть»
	<ul style="list-style-type: none"> • Я реальное – Я идеальное 	Конкурс рисунков «Я в будущем»
Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?	<ul style="list-style-type: none"> • Кто такой свободный человек? 	Разминка «Скажи так, чтоб тебе поверили», «Взгляд», «Я психологом родился». Основное содержание занятия – работа со сказкой «О свободном человеке Иване Гаврикове и несвободной мухе»
	<ul style="list-style-type: none"> • Права и обязанности школьника 	Разминка «Синонимы», «Произнеси фразу по-разному», «Поприветствуй меня как...», «Если вы – источник света». Основное содержание занятия – беседа «Должен и имею право – дома, в школе, на улице»; работа со сказкой «Про великана Гришку и недобрую фею»
	<ul style="list-style-type: none"> • Что такое «право на уважение»? 	Разминка «Толковый словарь», «Поприветствуй меня как...». Основное содержание занятия – игры «Закончи рассказы», «Любимая игра»
	<ul style="list-style-type: none"> • Права и обязанности 	Разминка «Толковый словарь», «Точка, точка, запятая», «Я – учитель». Основное содержание занятия – беседа «Пять главных прав», «Билль о правах»
	<ul style="list-style-type: none"> • Нарушение прав другого человека может привести к конфликтам 	Разминка «Толковый словарь», «Придумай реплику», «Прищепка». Основное содержание занятия – игра «Нарушение прав»; работа со

		сказкой «Друг Великана»
	<ul style="list-style-type: none"> • Как разрешить конфликт мирным путем? 	Разминка «Толковый словарь», «Точка, точка, запятая», «Передай чувство спиной». Основное содержание занятия – игра «Разыграй конфликт», работа со сказкой «Дети вверх, Соня»
	<ul style="list-style-type: none"> • Медиативный подход к разрешению конфликтов 	Разминка «Синонимы», «Произнеси фразу по-разному», «Поприветствуй меня как...». Основное содержание занятия – первое знакомство с понятием «медиация», медиативным подходом к разрешению конфликтов
Заключите льное занятие	<ul style="list-style-type: none"> • Коллективная игра 	Игра по итогам пройденного курса
	<ul style="list-style-type: none"> • Подведение итогов года 	Обобщение материала, полученного на занятиях. Обсуждение планов на каникулы

Планируемые результаты курса «Тропинка к своему Я»

В результате изучения данного курса на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм;

- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*

- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*

- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*

- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*

- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*

- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*

- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- строить сообщения в устной и письменной форме;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

Тематические блоки курса «Тропинка к своему Я»

№	Тематические блоки	Кол-во часов	Основные цели
1	Вводное занятие	1	- знакомство с целями, задачами, содержанием курса
2	Кто я? Мои силы, мои возможности	11	- помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности; - помочь каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость
3	Я расту, я изменяюсь	5	-т помочь детям осознавать происходящие в них изменения; - помочь детям научиться планировать цели и пути самоизменения
4	Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?	4	- дать детям возможность задуматься о будущем. попытаться структурировать его, обсудить возможные варианты будущего; - помочь детям понять, что будущее начинается в настоящем; - ввести понятие «жизненный выбор»
5	Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?	4	- помочь детям осознать понятие «интеллигентный человек», обсудить проблему идеалов
6	Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?	7	- помочь детям осознать личную свободу и свободу другого; - помочь им понять, что свобода часто связана с наличием обязанностей; - помочь осознать, что необходимо признавать и уважать права других людей
7	Заключительные занятия	2	- обобщение полученных знаний

Тематическое планирование курса «Тропинка к своему Я»

Содержание курса	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
Вводное занятие	<ul style="list-style-type: none"> Вводное занятие 	1	
Кто я? Мои силы, мои возможности (11 часов)	<ul style="list-style-type: none"> Мое лето. 	1	
	<ul style="list-style-type: none"> Кто я? 	1	
	<ul style="list-style-type: none"> Какой я – большой или маленький? 	1	
	<ul style="list-style-type: none"> Мои способности. 	1	
	<ul style="list-style-type: none"> Мой выбор, мой путь. 	1	
	<ul style="list-style-type: none"> Мой внутренний мир. 	1	
	<ul style="list-style-type: none"> Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира. 	2	
	<ul style="list-style-type: none"> Кого я могу впустить в свой внутренний мир? 	1	
	<ul style="list-style-type: none"> Что значит верить? 	1	
	<ul style="list-style-type: none"> Творческий отчет «Мои таланты и способности» 	1	
Я расту, я изменяюсь (5 часов)	<ul style="list-style-type: none"> Мое детство. 	2	
	<ul style="list-style-type: none"> Я изменяюсь. 	2	
	<ul style="list-style-type: none"> Практическая работа «Я расту, я изменяюсь» 	1	
Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? (4 часа)	<ul style="list-style-type: none"> Мое будущее 	2	
	<ul style="list-style-type: none"> Хочу вырасти здоровым человеком 	1	
	<ul style="list-style-type: none"> Проектирование модели моего будущего 	1	
Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? (4 часа)	<ul style="list-style-type: none"> Кто такой интеллигентный человек? 	1	
	<ul style="list-style-type: none"> Хочу вырасти интеллигентным человеком 	1	
	<ul style="list-style-type: none"> Что такое идеальное Я? 	1	
	<ul style="list-style-type: none"> Я реальное – Я идеальное 	1	
Хочу вырасти	<ul style="list-style-type: none"> Кто такой свободный человек? 	1	

свободным человеком: что для этого нужно? (7 часов)	• Права и обязанности школьника	1	
	• Что такое «право на уважение»?	1	
	• Права и обязанности	1	
	• Нарушение прав другого человека может привести к конфликтам	1	
	• Как разрешить конфликт мирным путем?	1	
	• Медиативный подход к разрешению конфликтов	1	
Заключительное занятие (2 часа)	• Коллективная игра	1	
	• Подведение итогов года	1	
ВСЕГО		34	

Методические и оценочные средства

Контрольно-оценочные средства

<i>Этапы контроля</i>	<i>Период</i>	<i>Объект и формы контроля</i>	<i>Диагностический инструментарий</i>
Входной контроль	Начальный этап прохождения курса	Адаптации к школе, психологическая готовность к обучению в 4 классе	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, развитие эмоционально-личностной сферы	Наблюдение, опрос, анкетирование, диагностики. Опрос родителей и классного руководителя

Методическое обеспечение программы

1. Банк проективных методик для определения уровня адаптации обучающихся начальной школы <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 <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 развития эмоционально-личностной сферы младших школьников <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»: Уроки психологии в начальной школе. 4 класс. Издательство «Генезис», 2013
5. Фопель К. Психологические игры и упражнения. М., 2001.