

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Департамент образования городского округа Самара

МБОУ Школа № 9 городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

На заседании совета
классных руководителей
Протокол №1
от «07» августа 2023 г.

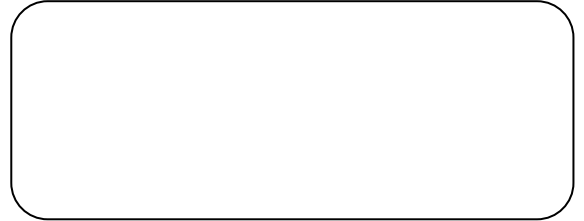
СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по ВР
Коростелёва К.А.

от «07» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Школа № 9
г.о. Самара



Приказ № 01-07/140
от «08» августа 2023 г.

ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
для 1 - 4 класса
на 2023-2027 учебный год

Составитель:

Жиляева О.А.

Педагог-психолог

Самара 2023

Оглавление

Пояснительная записка	3
Раздел 1. Общая характеристика курса внеурочной деятельности	4
Раздел 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	5
Раздел 3. Содержание курса внеурочной деятельности	6-7
Раздел 4. Тематическое планирование	8-17

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности для 1 – 4 класса «Тропинка к своему Я» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями к основной образовательной программе начального общего образования.

Программа «Тропинка к своему Я» учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника.

Цель программы: формирование позитивного отношения к себе и школе, профилактика школьной дезадаптации.

Возраст обучающихся

По возрастному уровню программа предназначена для детей младшего школьного возраста, от 6 до 10 лет.

Срок реализации программы

Срок реализации программы составляет 4 года обучения:

- в 1 классе - 33 часа;
- во 2 классе - 34 часа;
- в 3 классе -34 часа;
- в 4 классе - 34 часа

Всего за курс изучения 135 часов (по 1 часу в неделю).

Формы обучения – очная.

Форма организации деятельности - групповая, подгрупповая.

Раздел 1. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Программа рассчитана на проведение теоретических и практических занятий с обучающимися 1-4 классов.

Актуальность программы

В процессе обучения детей в начальной школе решаются важнейшие задачи образования (формирование универсальных способов действий (УУД), обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития- эмоциональной, познавательной, регулятивной).

Режим занятий

Продолжительность учебного часа 40 минут. Количество групп – 1 группы. Число участников группы – совпадает с количественным составом класса. Группа занимается в 1 - 4 классах по 1 часу 1 раз в неделю.

Занятия проводятся со всем составом. Занятия по данной программе строятся из теоретических и практических частей, причём большее количество времени занимает практическая часть.

Раздел 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные	Предметные	Метапредметные
<p>- формирование у обучающихся готовности и способности к саморазвитию, развитие мотивации к обучению и познанию, овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</p> <p>- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>- овладение первоначальными представлениями о нормах и правилах, существующих в мире, начальными понятиями социальной психологии, конфликтологии;</p> <p>- формирование понимания своих сильных и слабых сторон характера, своего эмоционального состояния, адекватного выражения своих эмоций.</p> <p>- формирование понимания различия между агрессией и агрессивностью;</p> <p>- формирование представления о роли конструктивного разрешения конфликтных ситуаций; формирование собственных жизненных ценностей.</p>	<p>Регулятивные УУД</p> <p>- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;</p> <p>- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <hr/> <p>Познавательные УУД</p> <p>- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;</p> <p>- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <hr/> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>- готовность слушать собеседника и признавать возможность существования различных точек зрения, излагать своё мнение, свою точку зрения и оценку событий;</p> <p>- формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества</p>

Раздел 3. Содержание курса внеурочной деятельности

Класс	Название раздела	Количество часов	Итого
1 класс	Я - школьник.	15	
	Мои чувства	18	
	ИТОГО:		33 часа

2 класс	Вспомним чувства	6	
	Чем люди отличаются друг от друга	16	
	Какой Я-Какой ТЫ?	12	
	ИТОГО:		34 часа
3 класс	Я - фантазер	9	
	Я и моя школа	7	
	Я и мои родители	5	
	Я и мои друзья	6	
	Что такое сотрудничество		
	ИТОГО:		34 часа
4 класс	Кто Я? Мои силы, мои возможности	10	
	Я расту, Я изменяюсь	5	
	Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?	5	
	Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно	5	
	Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?	9	
	ИТОГО:		34 часа
	ВСЕГО:		135 часов

Раздел 4. Тематическое планирование

Тематическое планирование 1 года обучения (1 класс)

№	Тема занятия	ЭОР	Всего часов	Теория	Практика
Я - школьник. (15 часов)					
1	Знакомство. Я умею управлять собой.	https://psy.wikireading.ru/hGkfgXvGHC	1	1	
2-3	Я умею преодолевать трудности	https://psy.wikireading.ru/hB3QE9vDXb	2	1	1
4	Я умею слушать других.	https://psy.wikireading.ru/hgbTP1eCOd	1		1
5	Я умею учиться у ошибки.	https://psy.wikireading.ru/hgbTP1eCOd	1		1
6-7	Я умею быть доброжелательным.	https://psy.wikireading.ru/hksASFcNT6	2	1	1
8	Я доброжелательный.	https://psy.wikireading.ru/h7VgRbHqjX	1		1
9	Я умею быть ласковым.	https://psy.wikireading.ru/hGNzwkXVbK	1		1
10-11	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе с другими.	https://psy.wikireading.ru/hRNiTuZcOW	2	1	1
12	Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.	https://psy.wikireading.ru/hRNiTuZcOW	1		1
13-14	Я учусь решать конфликты	https://psy.wikireading.ru/h6LqwF517t	2	1	1

15	Я умею решать конфликты	https://psy.wikireading.ru/h6LqwF517t	1		1
Мои чувства (18 часов)					
16-17	Радость. Что такое мимика.	https://psy.wikireading.ru/hFjprzN8d4	2	1	1
18	Радость. человеку. Как ее доставить другому	https://psy.wikireading.ru/htTx0aK9eI	1		1
19-20	Жесты.	https://psy.wikireading.ru/hwj5GGKB Rv	2	1	1
21	Радость можно передать прикосновением.	https://psy.wikireading.ru/hwj5GG KBRv	1		1
22	Радость можно подарить взглядом.	https://psy.wikireading.ru/hwj5GGKB Rv	1		1
23	Грусть.	https://psy.wikireading.ru/h4yUkH1v VE	1		1
24	Страх.	https://psy.wikireading.ru/hjyTBHws V5	1	1	
25	Страх, его относительность.	https://psy.wikireading.ru/hjyTBHws V5	1	1	
26-27	Как справиться со страхом.	https://psy.wikireading.ru/hjyTBHws V5	2	1	1
28	Страх и как его преодолеть.	https://psy.wikireading.ru/hjyTBHws V5	1		1
29	Гнев. С какими чувствами он дружит?		1	1	
30	Может ли гнев принести пользу?	https://psy.wikireading.ru/hKqZGt32j	1		1

31	Обида.	https://psy.wikireading.ru/hKZM79DhPd	1		1
32	Разные чувства.	https://psy.wikireading.ru/hPwaQHSRog	1	1	
33	Итоговое.	https://psy.wikireading.ru/hIbHQTigCD	1		1
Итого			33	12	21

Тематическое планирование 2 года обучения (2 класс)

№ занятия	Тема занятия	ЭОР	Всего часов	Теория	Практика
Вспомним чувства (6 часов)					
1	Мы рады встрече.	https://psy.wikireading.ru/huAUgsi41E	1		1
2-3	Понимаем чувства другого.	https://psy.wikireading.ru/h0wTlXnq16	2	1	1
4-6	Мы испытываем разные чувства.	https://psy.wikireading.ru/hH8k4eAbIW	3	1	2
Чем люди отличаются друг от друга?(16 часов)					
7-8	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	https://psy.wikireading.ru/h0H9XnkyMG	2	1	1
9-10	Хорошие качества людей.	https://psy.wikireading.ru/hozQ8Uy2vl	2	1	1
11	Самое важное хорошее качество.	https://psy.wikireading.ru/hz8fnP1BMa	1	1	

12	Кто такой сердечный человек.	https://psy.wikireading.ru/hV0XGepIHi	1	1	
13	Кто такой доброжелательный человек	https://psy.wikireading.ru/hV0XGepIHi	1		1
14-15	Трудно ли быть доброжелательным человеком.	https://psy.wikireading.ru/hV0XGepIHi	2	1	1
16	«Я желаю добра ребятам в классе»	https://psy.wikireading.ru/hV0XGepIHi	1		1
17	Чистое сердце.	https://psy.wikireading.ru/hN1ukfOGbq	1		1
18	Какие качества нам нравятся друг другу.	https://psy.wikireading.ru/hG65kCpBSW	1		1
19-20	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.	https://psy.wikireading.ru/hG65kCpBSW	2	1	1
21-22	Каждый человек уникален	https://psy.wikireading.ru/hz4MFkx5n6	2	1	1
Какой Я - Какой ТЫ? (12 часов)					
23-24	Какой Я?	https://psy.wikireading.ru/hLlkOaixM	2	1	1
25-26	Какой ТЫ? Учимся договариваться.	https://psy.wikireading.ru/hLlkOaixM	2	1	1

		kireading.ru/h5w308xXA			
27-28	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	https://psy.wikireading.ru/hG58vR60dt	2	1	1
29-31	Школьные трудности.	https://psy.wikireading.ru/hRTBf6VxUj	3	1	2
32-33	Домашние трудности.	https://psy.wikireading.ru/h50lW6oARI	2	1	1
34	Итоговое занятие.	https://psy.wikireading.ru/hxDQ6u24Pi	1		1
Итого			34	14	20

Тематическое планирование 3 года обучения (3 класс)

№ занятия	Тема занятия	ЭОР	Всего часов	Теория	Практика
Я - фантазер (9 часов)					
1-2	Я-третьеклассник.	https://psy.wikireading.ru/h7prdSoLb5	2	1	1
3	Кого можно назвать фантазером?	https://psy.wikireading.ru/hxVrEX2abP	1	1	
4-5	Я умею фантазировать!	https://psy.wikireading.ru/hxVrEX2abP	2		2
6	Мои сны	https://psy.wikireading.ru/h4OGIB	1		1

		wLq			
7	Я умею сочинять!	https://psy.wikireading.ru/h3TckwZCBx	1		1
8	Мои мечты	https://psy.wikireading.ru/hgVMwERof8	1		1
9	Фантазии и ложь	https://psy.wikireading.ru/h8MPVfezlh	1		1
Я и моя школа (7 часов)					
10-11	Я и моя школа.	https://psy.wikireading.ru/hpE0bQI2sO	2	1	1
12	Что такое лень?	https://psy.wikireading.ru/hpE0bQI2sO	1	1	
13-14	Я и мой учитель	https://psy.wikireading.ru/hpE0bQI2sO	2	1	1
15-16	Как справиться с «Немогучками»	https://psy.wikireading.ru/hpE0bQI2sO	2	1	1
Я и мои родители (5 часов)					
17-18	Я и мои родители.	https://psy.wikireading.ru/haNLSj0Yk	2	1	1
19-20	Я умею просить прощения.	https://psy.wikireading.ru/haNLSj0Yk	2	1	1
21	Почему родители наказывают	https://ps	1	1	

	детей?	y.wikireading.ru/hSjHNwDE2V			
Я и мои друзья (6 часов)					
22	Настоящий друг.	https://psy.wikireading.ru/hmlAyLi4EV	1	1	
23-24	Умею ли я дружить?	https://psy.wikireading.ru/hmlAyLi4EV	2	1	1
25-26	Трудности в отношении с друзьями.	https://psy.wikireading.ru/hmlAyLi4EV	2	1	1
27	Ссора и драка.	https://psy.wikireading.ru/hmlAyLi4EV	1	1	
Что такое сотрудничество (7 часов)					
28	Что такое сотрудничество?	https://psy.wikireading.ru/hUEw4vnkPq	1	1	
29	Я умею понимать другого	https://psy.wikireading.ru/hSKCID4YhG	1		1
30	Я умею договариваться с людьми.	https://psy.wikireading.ru/hAVvxQuM8T	1		1
31	Мы умеем действовать сообща.	https://psy.wikireading.ru/hAVvxQuM8T	1		1
32-33	Что такое коллективная работа?	https://psy.wikireading.ru/hAVvxQu	2	1	1

		M8T			
34	Итоговое занятие.	https://psy.wikireading.ru/hG6UIWsGuz	1		1
Итого			34	15	19

Тематическое планирование 4 года обучения (4 класс)

№ занятия	Тема занятия	ЭОР	Всего часов	Теория	Практика
Кто Я? Мои силы, мои возможности (10 часов)					
1	Мое лето.	https://psy.wikireading.ru/hOk25EyH8U	1		1
2	Кто Я?	https://psy.wikireading.ru/hrGw5p8fgN	1	1	
3	Какой я- большой или маленький?	https://psy.wikireading.ru/hrGw5p8fgN	1		1
4	Мои способности	https://psy.wikireading.ru/hrGw5p8fgN	1		1
5	Мой выбор, мой путь к успеху	https://psy.wikireading.ru/hjwLBMi9OS	1		1
6	Мой внутренний мир и мои друзья	https://psy.wikireading.ru/hrzpLi2DUt	1		1
7-8	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	https://psy.wikireading.ru/hrzpLi2DUt	2	1	1
9	Мои интересы	https://psy.wikireading.ru/hrzpLi2DUt	1		1
10	Что значит верить?	https://psy.wikireading.ru/hrzpLi2DUt	1	1	

		g.ru/hrzpLi2DUt			
Я расту, Я изменяюсь (5 часов)					
11-12	Мое детство, мои друзья.	https://psy.wikireading.ru/hHZWBu3P80	2	1	1
13-14	Мои одноклассники	https://psy.wikireading.ru/hHZWBu3P80	2	1	1
15	Конфликты в классе	https://psy.wikireading.ru/hHZWBu3P80	1		1
Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? (5 часов)					
16-17	Мое настоящее и будущее.	https://psy.wikireading.ru/hKkuLNmreC	2	1	1
18	Хочу вырасти здоровым человеком!	https://psy.wikireading.ru/hKkuLNmreC	1		1
19	Моя будущая профессия	https://psy.wikireading.ru/hPfGFpBY8H	1	1	
20	Мое ближайшее будущее 5 класс	https://psy.wikireading.ru/hPfGFpBY8H	1		1
Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? (5 часов)					
21	Кто такой интеллигентный человек?	https://psy.wikireading.ru/hoqPmR5IUC	1	1	
22-23	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	https://psy.wikireading.ru/hoqPmR5IUC	2	1	1
24-25	Что такое идеальное Я?	https://psy.wikireading.ru/hoqPmR5IUC	2	1	1
Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? (9 часов)					
26	Кто такой свободный человек?	https://psy.wikireading.ru/hoqPmR5IUC	1	1	

		mR5IUC			
27-28	Права и обязанности школьника	https://psy.wikireading.ru/hogPmR5IUC	2	1	1
29	Что такое «право на уважение»?	https://psy.wikireading.ru/hogPmR5IUC	1		1
30	Права и обязанности.	https://psy.wikireading.ru/hogPmR5IUC	1	1	
31	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	https://psy.wikireading.ru/hogPmR5IUC	1		1
32-33	Как разрешать конфликты мирным путем?	https://psy.wikireading.ru/hK0Ui4Hvqw	2	1	1
34	Итоговое занятие.	https://psy.wikireading.ru/h3CtrbMHGs	1		1
	Итого		34 часа	14	20