**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**МКУ "Управление образования"**

**МБОУ "СОШ № 19"**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Артюх Е.В.  Протокол № 1 от «28» 08 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ "СОШ № 19"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кованова О.С.  Приказ № 196 от «29» 08 2024 г. |

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности

«Тропинка к своему Я»

Уровень начального общего образования

Срок освоения 1год (1-е классы)

Составитель: Григорьева Л.Д.

Педагог-организатор

г. Рубцовск, 2024

**Содержание учебного курса внеурочной деятельности**

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена на основе:

- авторской программы формирования психологического здоровья младших школьников

«Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В. Хухлаевой«Тропинка к своему Я», (Уроки психологии в начальной школе, М: Генезис, 2020 г.),

***Раздел 1. Я – школьник***

**Знакомство. Введение в мир психологии.**

Знакомство с предметом психология, с учителем и одноклассниками.

Упражнения «Знакомство», «Имя оживает», «Ласковое имя», «Рисунок имени»

**Как зовут ребят моего класса**.

Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Мое имя», «Имя начинается с буквы», «Имя соседа», «Я - солнышко», «Нарисуем имя мамы»

**Зачем мне нужно ходить в школу.**

Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Закончи предложение», «Какой урок важнее».

**Я в школе.**

Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Работа со сказкой», рисунок «Я в школе»

**Мой класс.**

Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Сколько в нашем классе», «Какого цвета», «Буратино хочет в школу», «Буратино хочет к нам в гости», «Буратино проголодался». Работа со сказкой «Два города». Рисунок сказки

**Какие ребята в моем классе.**

Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Сколько в моем классе», «Закончи предложение», «Мы», «Вспомни хорошие поступки», «Мы любим». Работа со сказкой «Кто самый лучший»

**Мои друзья в классе.**

Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Кто умеет хорошо», «Закончи предложение», «Тропинка к сердцу», «Портрет моего друга», «Изобрази предмет», «Буквы на спине», «Спасибо, что помог», «Ниточки тепла», «Как можно помириться», «Да», «У кого самое лучшее зрение». Работа со сказкой «Про белоцветик», «Фло», «Снежинка».

**Мои успехи в школе.**

Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Закончи предложение», «Буратино забыл слова», «Мне помогли», «Считалка». Работа со сказкой «Яшок и «звездная болезнь»

**Моя «учебная сила».**

Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Я тоже», «Встаньте, у кого это есть», «Главная учебная сила». Работа со сказкой «Козленок Хрупигав»

***Раздел 2. Мои чувства***

**«Радость. Что такое мимика»**

Разминка «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался», «Раз, два, три, за мною повтори». Упражнения «Закончи предложение», «Зоопарк», «Рисунок радости».

**Радость можно выразить мимикой.**

Мимика выражает наши мысли и чувства.

Мимика помогает лучше понять собеседника.

Разминка «Угадай, где я иду», «Превратись в животное». Кричалка «Я очень хороший» Упражнения беседа «Как доставить радость другому человеку», «Собираем добрые слова», «Скажи мишке добрые слова».

**Жесты.**

Разминка «Угадай, где я иду». Упражнения «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение», «Объясни задание». Работа со сказкой «Когда молочные зубы сменились постоянными» Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты – наши первые помощники в общении.

**Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом**

Разминка «Муха», «Превратись в животное», «Фотоохота», «мысленная картинка», «Врунишка». Кричалка «Ура успешной фотоохоте». Упражнения «Радость можно передать прикосновением», «Радость можно подарить взглядом», «Котенок». Работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в школу», «Нужная вещь»

**Грусть. Для чего она нужна? Как прекратить грустить?**

Разминка «Покажи профессию», «Скажи да и нет». пражнения «Закончи предложение», «Грустные ситуации», «Котенок загрустил». Работа со сказкой «Сказка про котенка Ваську»

**Страх. Какие бывают страхи?**

Разминка «Дотронься до…». Упражнения «Мысленная картинка», «Покажи страшилку». Работа со сказкой «Девочка с мишкой», «Темноландия». Разминка «неопределенные фигуры». Упражнения «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки», «Закончи предложение». Работа со сказкой «Мы просто очень боялись за вас». Разминка «Страшные персонажи телеэкрана», «Придумай веселый конец». Упражнения «Картинная галерея». Работа со сказкой «Маленькая луна»

**Как справиться со страхом?**

Разминка «Почему подрались дети», «Испугаем по-разному». Упражнения «Страшная маска». Работа со сказкой «Сказка звезд»

**Гнев. С какими чувствами он дружит?**

Разминка «Художники», «Попугай», «Покажи дневник маме». Работа со сказкой «О мальчике Сереже, который всего боялся, и потому дрался», «Как ромашки с васильками поссорились», страх и обида часто вызывают гнев.

**Как справиться с гневом? Может ли гнев принести пользу?**

Разминка «Черная рука – белая рука», «Разозлились - одумались», «Поссорились - помирились». Упражнения «Закончи предложение». Работа со сказкой «О путнике и его беде»

**Обида.**

Разминка «Массаж чувствами», «Пусть всегда будет», «Весеннее настроение». Упражнения «закончи предложение», «Какая у меня обида», «Напрасная обида». Работа со сказкой «Обида»

**Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?**

Разминка «Попугай», «Покажи дневник маме», «Шурум-бурум», «Море волнуется», «Волны». Упражнения «Закончи предложение», «Ожившее чувство», «Рисунок чувств».

**Итоговое занятие**

Игра-конкурс. Обобщение основных знаний и навыков

**Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности**

**Предметные результаты**

*Предметными результатами*являются ***психологические знания*** (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), ***психологические умения*** (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), ***навыки*** (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), ***опыт творческой самодеятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения*** к психологической реальности и действительности в целом. **Формы организации деятельности обучающихся:**

 игровые методы (дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры)

 ***метод творческого самовыражения*** (литературное, художественное и др. виды творчества)

 ***методы*** ***психической*** ***саморегуляции*** ***и*** ***тренировки*** ***психических функций*** (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), когнитивные методы.

**Личностные результаты**

 внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

 учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;

 способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;  ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так

и поступков окружающих людей;

 развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

 эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;  установка на здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты**

*исследовательские действия*:

• с помощью учителя формулировать цель, планировать изменения объекта, речевой ситуации;

• сравнивать несколько вариантов выполнения задания, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

• формулировать с помощью учителя вопросы в процессе анализа предложенного материала;

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

*Работа с информацией:*

• понимать, что предложенные явления могут быть представлены с помощью

разных средств: текст, числовая запись, таблица, рисунок, схема;

• распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного учителем способа её проверки (обращаясь к словарям, справочникам, учебнику); находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок. фото);

• усваивать разные способы запоминания информации;

• понимать информацию, зафиксированную в виде таблиц, схем; самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

**Общение:**

 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,

 формулировать собственное мнение и позицию;

 задавать вопросы; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; учиться позитивно проявлять себя в общении; учиться договариваться и приходить к общему решению;

 моделировать различные ситуации.

Средством формирования коммуникативных УУД служит технология продуктивной организация работы в парах и группах.

***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;

• принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

• ответственно выполнять свою часть работы;

• участвовать в парной и групповой работе с предложенным материалом: обсуждать цель деятельности, ход работы, комментировать свои действия, выслушивать мнения других участников, готовить презентацию (устное выступление) решения или ответа;

• оценивать свой вклад в общий результат.

**Тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности по психологии**

**«Тропинка к своему Я» на 2024-2025 учебный год**

Тематическое планирование рассчитано на 16,5 часов в год в 1-х классах в соответствии с рабочей программой курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» на 2024-2025 учебный год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема учебного занятия, раздела** | **Кол-во**  **часов** | **Форма занятия** | **ЭОР/ЦОР** |
| 1 | «Знакомство. Введение в мир психологии» | 0,5 | Беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе | [www.alleng.ru](http://www.alleng.ru/)  http://festival.1september.ru/ |
| 2 | Тема «Как зовут ребят моего класса» | 0,5 | Групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника | [www.alleng.ru](http://www.alleng.ru/)  http://festival.1september.ru/ |
| 3-4 | Тема «Зачем мне нужно ходить в школу» | 1 | Групповая и  индивидуальная  работа  Социальные пробы, обсуждение |
| 5 | Тема «Я в школе» | 0,5 | Групповая и  индивидуальная  работа |
| 6-7 | Тема «Мой класс» | 1 | Групповая и  индивидуальная  работа  Практикум, обсуждение |
| 8-9 | Тема «Какие ребята в моем классе» | 1 | Групповая и  индивидуальная  работа  Развивающие игры, обсуждение | [www.alleng.ru](http://www.alleng.ru/)  http://festival.1september.ru/ |
| 10-12 | Тема «Мои друзья в классе» | 1,5 | Групповая и  индивидуальная  работа  Практикум, обсуждение, ролевые игры |
| 13-14 | Тема «Мои успехи в школе» | 1 | Групповая и  индивидуальная  работа  Развивающие упражнения,  обсуждение |
| 15 | Тема «Моя «учебная сила»» | 0,5 | Психогимнастические,  ролевые игры.  Дискуссионная игра |
| 16 | Тема «Радость. Что такое мимика» | 0,5 | Фронтальная работа | [www.alleng.ru](http://www.alleng.ru/)  http://festival.1september.ru/ |
| 17 | Тема «Радость. Как ее доставить другому человеку» | 0,5 | Групповая и  индивидуальная  работа  Игровые методы,  методы психической саморегуляции |
| 18 | Тема «Жесты» | 0,5 | Работа в группах  по алгоритму, обсуждение |
| 19-21 | Тема «Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом» | 1,5 | Словесные методы  Работа в группах  по алгоритму, обсуждение |
| 22 | Тема «Грусть» | 0,5 | Индивидуальная,  групповая работа |
| 23 | Тема «Страх» | 0,5 | Индивидуальная,  групповая работа | [www.alleng.ru](http://www.alleng.ru/)  http://festival.1september.ru/ |
| 24 | Тема «Страх. Его относительность» | 0,5 | Фронтальная работа |
| 25 | Тема «Как справиться со страхом» | 0,5 | Фронтальная работа |
| 26 | Тема «Страх и как его преодолеть» | 0,5 | Групповая и  индивидуальная  работа  Работа в парах,  фронтальная работа |
| 27-28 | Тема «Гнев. С какими чувствами он дружит» | 1 | Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения |
| 29-30 | Тема «Может ли гнев принести пользу» | 1 | Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения  Психогимнастика |
| 31 | Тема «Обида» | 0,5 | Групповая и  индивидуальная  работа  Практическая работа | [www.alleng.ru](http://www.alleng.ru/)  http://festival.1september.ru/ |
| 32 | Тема «Разные чувства» | 0,5 | Групповая и  индивидуальная  работа |
| 33 | Тема «Итоговое занятие» | 0,5 | Фронтальная, групповая работа |