

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32"  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

**РАССМОТРЕНО**

МО учителей начальных  
классов Серых Е.А.

Протокол № 1  
от «29» августа 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

МБОУ «СОШ № 32»

Шарыпова О.Ю.  
Приказ от «30» августа 2024г. № 41

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Тропинка к своему Я».**

для обучающихся 1-4 классов

**город Братск 2024**

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1 КЛАСС

**Цель первого года обучения:** формирование и сохранение психологического здоровья первоклассников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни при поступлении в школу, а также овладение первичными знаниями о своем психологическом здоровье в соответствии с возрастными особенностями.

### Раздел 1. Я школьник (17 часов)

Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Я в школе. Мой класс. Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе. Мои успехи в школе. Моя «учебная сила».

### Раздел 2. Мои чувства (17 часов)

Радость. Что такое мимика. Радость. Как ее доставить другому человеку. Жесты. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом. Грусть. Страх. Страх. Его относительность. Как справиться со страхом. Страх и как его преодолеть. Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу. Обида. Разные чувства. Итоговое занятие.

## 2 КЛАСС

**Цель второго года обучения:** формирование и сохранение психологического здоровья учащихся 2-х классов через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни в условиях оценки их учебной деятельности, а также углубление знаний и совершенствование первичных навыков о своем психологическом здоровье в соответствии с возрастными особенностями.

### Раздел 1. Я – фантазёр (10 часов)

Я – второклассник. Что интересно второкласснику? Что случится, если на свете не будет ни одной школы? Школа моей мечты - какая она? Что такое фантазия и зачем она нужна человеку? Все ли дети умеют фантазировать? Нужно ли учиться фантазировать? Кого можно назвать фантазёром? Мои сны: что в них правда, а что – фантазии? Мои мечты. О чём я мечтаю? Мечты и фантазии. Фантазии и ложь. Как отличить ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредят никому.

### Раздел 2. Я и моя школа (9 часов)

Учителя и ученики. Что делает учитель? Что делает ученик? Какие чувства вызывают у учеников школьные занятия? Когда ученики любят учителя? Когда ученики боятся учителя? Школа на планете «Наоборот». Что произойдёт, если мы будем учиться в такой школе? Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы – коллектив! Что такое лень и откуда она берётся? Какие у меня есть «Немогучки»? Как можно победить лень и справиться с «Немогучками»? Справиться с ними помогает формула: «Хочу – могу», «Не хочу – не могу».

### Раздел 3. Я и мои родители (7 часов)

Я и мои родители. В чём мы похожи? История моей семьи. Моя родословная. Какие чувства я испытываю по отношению к своим родителям? Правила поведения и общения со взрослыми. Почему нужно относиться к старшим с уважением? «Урок мудрости». Почему родители наказывают детей? Я понимаю, что родители, как и все люди, могут ошибаться, могут уставать и не всегда поступают правильно. Главное – это научиться прощать друг друга.

### Раздел 4. Я и мои друзья (8 часов)

Каким должен быть настоящий друг. Умею ли я дружить и можно ли этому научиться? Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся? Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере? Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры? Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?

### 3 КЛАСС

**Цель третьего года обучения:** формирование и сохранение психологического здоровья учащихся 3-х классов через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни в условиях развития учебной деятельности, а также углубление знаний и совершенствование навыков о своем психологическом здоровье в соответствии с возрастными особенностями.

#### Раздел 1. Умение владеть собой (8 часов)

Я – третьеклассник. Как я изменился за лето? Умение владеть собой. Что это значит? Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника – это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми. Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным. Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?

#### Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений (8 часов)

Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают? Добро и зло. Всегда ли добро побеждает зло? Что значит «делать добро»? Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают? Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях

#### Раздел 3. Культура общения (8 часов)

Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые выработывались людьми в течение многих веков, необходимо соблюдать, чтобы не обидеть собеседника и самому не попасть в неловкую ситуацию. Всегда важно помнить, что есть граница между тем, что хочется, и тем, что можно. Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести разговор. Правила хорошего тона. Как вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине. Как эти правила помогают в общении. Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки. Как правильно познакомиться? Как правильно держать себя, чтобы понравиться?

#### Раздел 4. Что такое сотрудничество? (10 часов)

Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений (из умения понять другого; из умения договориться; из умения уступить, если это нужно для дела; из умения правильно распределить роли в ходе работы). Что значит понимать другого и как можно этому научиться? Как научиться договариваться с людьми? Что такое коллективная работа?

### 4 КЛАСС

**Цель четвертого года обучения:** формирование и сохранение психологического здоровья учащихся 4-х классов через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни при подготовке к переходу в основную школу, расширение знаний и совершенствование навыков поддержания и укрепления психологического здоровья в соответствии с возрастными особенностями.

#### Раздел 1. Мои силы, мои возможности (12 часов)

Моё лето. Как я провёл лето и чему научился за время летних каникул. После лета меня называют по-новому – четвероклассник. Чем четвероклассник отличается от первоклассника? А от второклассника и третьеклассника? Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленюшка...это все мои друзья. Но команду здесь Я. Я – человек! Я – житель планеты Земля! Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь? Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие». Мой выбор, мой путь. Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни. Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от

нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдём, как сложится наша жизнь. Мой внутренний мир. Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю. Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно. Что значит верить? Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

### **Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (5 часов)**

Моё детство. Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю? Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть. Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас. Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?

### **Раздел 3. Моё будущее (5 часов)**

Как заглянуть во взрослый мир? Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас. Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?

### **Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно? (4 часа)**

Поведение человека зависит от его качеств. Кто такой интеллигентный человек, и какие качества должны у него присутствовать? Портрет интеллигентного человека. Хочу вырасти интеллигентным человеком. Кто может стать интеллигентным человеком? Каким должен быть ученик сейчас, чтобы из него получился интеллигентный человек в будущем? Что такое идеальное Я? У многих людей есть некий идеальный образ самого себя - то, каким бы ему хотелось стать.

### **Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно? (8 часов)**

Кто такой свободный человек? Можно ли поступать всегда так, как хочется? Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице». Что такое «право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено моё «право на уважение»? В реальности количество прав и обязанностей человека примерно одинаковое. Главные права и обязанности ученика. «Билль о правах ученика и учителя в школе». Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты мирным путём?

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностными результатами** изучения данного курса являются:

- самостоятельность мышления;
- умение устанавливать, с какими жизненными ситуациями ученик может самостоятельно успешно справиться;
- готовность и способность к саморазвитию;
- сформированность мотивации к обучению;
- способность характеризовать и оценивать собственные возможности, знания и умения;
- заинтересованность в расширении и углублении получаемых знаний, приобретении навыков и умений;
- готовность использовать приобретенные знания и навыки в общении, взаимодействии и при решении практических задач, возникающих в повседневной жизни;
- способность преодолевать трудности, доводить начатое дело до его завершения;
- способность к самоорганизации;
- способность высказывать собственные суждения и давать им обоснование;
- владение коммуникативными умениями с целью реализации возможностей успешного сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях (при

групповой работе, работе в парах, в коллективном обсуждении межличностных проблем);

- умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- принятие и осознание социальной роли учащегося;
- проявление самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитая эмоционально-волевая сфера, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей.

### **Метапредметные результаты:**

- владение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- выделение с помощью учителя необходимой информации из литературного текста;
- умение определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- способность осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- строить речевое высказывание в устной форме.
- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;
- исследовать качества своего характера и свои особенности;
- рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя;
- наблюдать, моделировать ситуацию с помощью учителя.
- умение доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- работать в паре и в группе;
- выполнять различные роли в игре, учебной ситуации, в повседневной жизни;
- слушать и понимать речь других ребят;
- осознавать особенности позиции ученика и вести себя в соответствии с этой позицией.

### **Предметные результаты:**

- умение проявлять заботу о человеке при групповом взаимодействии;
- умение вести себя с родителями, учителями и в обществе;
- умение общаться, правильно относиться к собственным ошибкам, к победе и поражению;
- умение ценит свое душевное здоровье и внутреннюю гармонию;
- приобретение нравственно-этического опыта безопасного взаимодействия и сотрудничества в образовательной среде.
- умение осознавать собственную полезность и ценность в обществе, государстве, семье, школе;
- умение (приемы) повышения собственной самооценки;
- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- умение безопасно взаимодействовать с партнерами по команде;
- умение выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных видах творческой и игровой деятельности;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; а также умение:
- 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;

- справляться с неудачами;
- осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;
- взаимодействовать со взрослыми (учителем), сверстниками;
- адекватно анализировать собственные проблемы.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

№	Тема	Кол-во часов	Формы организации учебной деятельности
1	Я школьник	17	Беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе, индивидуальная и групповая работа, направленные на осознание позиции школьника, социальные пробы, обсуждение, развивающие, психогимнастические и ролевые игры
2	Мои чувства	17	
<b>Всего часов</b>		<b>34</b>	

### 2 класс

№	Тема	Кол-во часов	Формы организации учебной деятельности
1	Я – фантазёр	10	Беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе, индивидуальная и групповая работа, направленные на осознание позиции школьника, социальные пробы, обсуждение, развивающие, психогимнастические и ролевые игры
2	Я и моя школа	9	
3	Я и мои родители	7	
4	Я и мои друзья	8	
<b>Всего часов</b>		<b>34</b>	

### 3 класс

№	Тема	Кол-во часов	Формы организации учебной деятельности
1	Умение владеть собой	8	Беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе, индивидуальная и групповая работа, направленные на осознание позиции школьника, социальные пробы, обсуждение, развивающие, психогимнастические и ролевые игры
2	Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений	8	
3	Культура общения	8	
4	Что такое сотрудничество?	10	
<b>Всего часов</b>		<b>34</b>	

### 4 класс

№	Тема	Кол-во часов	Формы организации учебной деятельности
1	Мои силы, мои возможности	12	Беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе, индивидуальная и групповая работа, направленные на осознание позиции
2	Я расту, я изменяюсь	5	
3	Моё будущее	5	

4	Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно?	4	школьника, социальные пробы, обсуждение, развивающие, психогимнастические и ролевые игры
5	Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно?	8	
<b>Всего часов</b>		<b>34</b>	