

Частное общеобразовательное учреждение
«Покровский гуманитарный лицей - детский сад»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

«Согласовано»	«Утверждено»
Заместитель директора по УВР ЧОУ «Покровский гуманитарный лицей- детский сад»	Директор ЧОУ «Покровский гуманитарный лицей-детский сад»
 /А.В. Сливина/	 В.В. Кобрисева/
« 01 » 09 2023 г.	Приказ № 168/19 от « 09 » 09 20__ г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
для обучающихся 1 – 4 класса
ЧОУ «Покровский гуманитарный лицей - детский сад»
социального направления

срок реализации программы: 2021-2025 г.г.

Составитель:
Резник Ирина Николаевна,
педагог-психолог _____
квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему «Я» разработана для обучающихся 1-4-х классов ЧОУ «Покровский гуманитарный лицей-детский сад» в условиях реализации ФГОС НОО третьего поколения в соответствии с Основной образовательной программой начального общего образования ЧОУ «Покровский гуманитарный лицей-детский сад», на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва, 2001.

Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов.

Курс включает 24 занятия в 1 классе, 26 занятий – во втором и третьем классе, 27 занятий в 4 классе: 1 занятие в неделю.

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

К личностным результатам обучения относятся 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.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД) в рамках ФГОС:

1 класс

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- учиться осознать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;
- учиться исследовать свои качества и свои особенности;
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя;
- учиться наблюдать;
- моделировать ситуацию с помощью учителя.

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- учиться работать в паре и в группе;
- выполнять различные роли;

- слушать и понимать речь других ребят;
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

2 класс

Регулятивные УУД:

- учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников;
- учиться прогнозировать последствия своих поступков;
- определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя;
- учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации;
- строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото);
- делать выводы в результате совместной работы в группе;
- учиться графически оформлять изучаемый материал;
- моделировать различные ситуации;
- усваивать разные способы запоминания информации.

Коммуникативные УУД:

- учиться позитивно проявлять себя в общении;
- учиться договариваться и приходить к общему решению;
- учиться понимать эмоции и поступки других людей;
- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов.

3 - 4 класс

Регулятивные УУД:

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением;
 - извлекать необходимую информацию из текста;
 - определять и формулировать цель в совместной работе;
 - учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
 - осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит;
 - реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми;
 - планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого;
 - соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять;
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях;
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

Коммуникативные УУД:

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учиться контролировать свою речь и поступки;
- учиться толерантному отношению к другому мнению;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении;
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей;
- формулировать своё собственное мнение и позицию;
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Содержание изучаемого курса

1 класс (24 занятия)

Содержание программы для каждого класса отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

Раздел I. «Я – школьник» (11 часов)

Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг другу.

Нужно ли ученику умение управлять собой, справляться с трудностями, слушать и слышать других?

Умею ли я быть ласковым, доброжелательным, становиться сильным духом, решать конфликты

Раздел II. «Мои чувства» (11 часов)

Радость. Радость можно выразить мимикой. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника.

Жесты. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты – наши первые помощники в общении.

Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев. Как справиться с гневом? Может ли гнев принести пользу?

Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?

2 класс (26 занятий)

Раздел I. «Мы рады встрече» (4 часа)

В жизни человек испытывает много разных чувств. Необходимо понимать свои чувства и чувства другого.

Раздел II. «Качества людей» (12 часов)

Люди отличаются друг от друга качествами. У каждого человека есть много разных положительных качеств. Как научиться находить положительные качества у себя?

Как правильно оценивать себя? Как распознать положительные качества у других? Когда стараешься лучше понять другого человека, возникает чувство симпатии, сопереживания, а это важно при общении с окружающими. Какие качества нужны для дружбы?

Что такое качества людей и какие они бывают? Какие качества окружающим нравятся, а какие – нет? Как мы видим друг друга? Способность поставить себя на место другого помогает лучше понять друг друга. В каждом человеке есть «тёмные» и «светлые» качества. Самое важное качество.

Кто такой сердечный человек. Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком?

Раздел III. «Какой Я – какой Ты» (8 часов)

Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться? Какие я знаю способы борьбы с трудностями: обратиться за помощью, вспомнить свой прошлый опыт, договориться, изменить своё отношение к проблеме, понять, что трудности встречаются в

жизни всех первоклассников. Главное - помнить, что я живу среди людей, и каждый мой поступок и желание отражается на людях, где бы я ни находился: в школе, дома, на улице.

3 класс (26 занятий)

Раздел I. Я – фантазёр (10 часов)

Я – третьеклассник. Что интересно третьекласснику? 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 II. Я и моя школа (5 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 III. Я и мои родители (3 часа)

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 IV. Я и мои друзья (4 часа)

Каким должен быть настоящий друг. Умею ли я дружить и можно ли этому научиться?

Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся? Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры?

Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере?

Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?

Раздел V. Что такое сотрудничество (5 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 (27 занятий)

Раздел I. «Кто я? Мои особенности и возможности» (10 занятий)

Моё лето. Как я провел лето и чему научился во 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, Лентяюшка...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 и интересы. 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 помогли им в жизни. Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от них 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 только того человека, которому доверяю.

Значение взгляда: взгляд может сказать больше слова. 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 негр, обязательно своего добьётся.

Раздел II. «Мой класс и мои друзья» (8 занятий)

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 расслабляться», и в каких случаях это нужно делать?

Мальчик и девочка. Культура полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки. Как правильно познакомиться? Как правильно держать себя, чтобы понравиться?

Кто такой свободный человек? Можно ли всегда поступать так, как хочется? Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице».

Что такое «право на уважение»? Как я должен поступать, если нарушено моё «право на уважение»? В реальности количество прав и обязанностей человека примерно одинаково. Главные права и обязанности ученика. «Биль о правах ученика и учителя в школе». Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты мирным путём?

Раздел III. Моё прошлое, настоящее, будущее (9 занятий)

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?

Календарно-тематическое планирование 1 класс (24 часов)

№	Наименование темы, занятия	количество часов	Дата проведения	
			план	факт
	Введение в программу			
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Принятие правил работы по заданиям. Упражнения на знакомство. Введение в мир психологии	1	13.09.	
	Развивающие занятия			
2	Упражнения, направленные на формирование внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе	1	20.09.	
3	Упражнения, направленные на формирование позитивного отношения к своему «Я»	1	27.09.	
4	Упражнения, направленные на мотивирование к развитию воли и самоконтроля	1	04.10.	
5	Упражнения направленные на повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности	1	11.09.	
6	Упражнения направленные на повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности	1	18.09.	
7	Упражнения, направленные на развитие эмпатии как понимание чувств других людей и сопереживание им	1	25.09.	
8	Упражнения, направленные на развитие эмпатии как понимание чувств других людей и сопереживание им	1	08.11.	
9	Упражнения направленные на развитие умения формулировать собственное мнение и позицию	1	15.11.	
10	Упражнения направленные на развитие умения формулировать собственное мнение и позицию	1	22.11.	
11	Упражнения направленные на формирование познавательного интереса к новому материалу и способам решения новой задачи	1	29.11.	
12	Упражнения направленные на формирование познавательного интереса к новому материалу и способам решения новой задачи	1	06.12.	
13	Упражнения направленные на развитие умения распознавать и описывать чувства и эмоции	1	13.12.	
14	Упражнения направленные на развитие умения распознавать и описывать чувства и эмоции	1	20.12.	
15	Упражнения направленные на развитие умения распознавать и описывать свои чувства и эмоции, и чувства других людей	1	10.01.	
16	Упражнения направленные на развитие умения распознавать и описывать свои чувства и эмоций, и чувства других людей, качества характера.	1	17.01.	

17	Упражнения, направленные на снижение уровня страха.	1	24.01.	
18	Упражнения, направленные на снижение уровня гнева	1	31.01.	
19	Упражнения, направленные на снижение уровня обиды	1	07.02.	
20	Упражнения, направленные на выражение своих чувств	1	14.02.	
21	Упражнения, направленные на выражение своих чувств	1	28.02.	
22	Упражнения, направленные на развитие невербальных способов выражения эмоций и общения	1	06.03.	
23	Упражнения, направленные на развитие невербальных способов выражения эмоций и общения	1	13.03.	
24	Упражнения, направленные на развитие умения ориентироваться в нравственном содержании собственных поступков	1	20.03.	
25	Упражнения, направленные на развитие умения ориентироваться в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей.	1	27.03.	
26	Упражнения, направленные на формирование способности к самооценке.	1	03.04.	
	Подведение итогов			
27	КВН.	1	10.04.	
28	Итоговая диагностика и тестирование. Обратная связь	1	17.04.	
	Итого: 24			

Календарно-тематическое планирование 2 класс (26 часов)

№	Наименование тем занятий	количество часов	Дата проведения	
			план	факт
	Введение в программу			
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Диагностика			
	Развивающие занятия			
2	Упражнения, направленные на актуализацию у детей знания об эмоциональной сфере человека.			
3	Упражнения, направленные на развитие навыков саморегуляции			
4	Упражнения, направленные на развитие навыков саморегуляции, произвольности			
5	Упражнения, направленные на знакомство детей с понятием «качества людей».			
6	Упражнения, направленные на понимание хороших «качеств людей».			
7	Упражнения, направленные на понимание хороших «качеств людей».			
8	Упражнения, направленные на понимание «качеств людей - сердечного»			
9	Упражнения, направленные на понимание «доброжелательный человек»			
10	Упражнения, направленные на исследование своих качеств и особенностей			
11	Упражнения, направленные на отработку моделей поведения доброжелательного человека			
12	Упражнения, направленные на закрепление моделей поведения доброжелательного человека			
13	Упражнения, направленные на понимание и осознание качеств которые нам, нравятся в других людях			
14	Упражнения, направленные на понимание и осознание качеств, которыми мы похожи и чем отличаемся.			
15	Упражнения, направленные на понимание и осознание того, что каждый человек уникален			
16	Упражнения, направленные на понимание и осознание того, что в каждом человеке есть светлые и темные качества.			
17	Упражнения, направленные на формирование позитивного отношения к своему «Я».			
18	Упражнения, направленные на формирование конструктивных форм взаимодействия			
19	Упражнения, направленные на формирование конструктивных форм взаимодействия			
20	Упражнения, направленные на преодоление трудностей второклассника дома, на улице			
21	Упражнения, направленные на преодоление трудностей второклассника дома, на улице			

22	Упражнения, направленные на преодоление трудностей второклассника в школе			
23	Упражнения, направленные на преодоление трудностей второклассника в школе			
24	Упражнения, направленные на развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля			
	Подведение итогов			
25	Фестиваль игр			
26	Итоговая диагностика и тестирование. Обратная связь			
	Итого: 26			

Календарно-тематическое планирование 3 класс (26 часов)

№	Наименование тем занятий	количество часов	Дата проведения	
			план	факт
	Введение в программу			
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Диагностика			
	Развивающие занятия			
2	Упражнения, осознание ценности умения фантазировать.			
3	Упражнения, осознание ценности умения фантазировать			
4	Упражнения, направленные на развитие креативных способностей			
5	Упражнения, направленные на развитие креативных способностей			
6	Упражнения, направленные на развитие вооружения, осознание своих желаний			
7	Упражнения, направленные на осознание нравственных поступков			
8	Упражнения, направленные осознание особенности позиции ученика.			
9	Упражнения, направленные осознание особенности позиции ученика.			
10	Упражнения, направленные на отреагирование своих чувств в отношении учителя.			
11	Упражнения, направленные на отреагирование своих чувств в отношении учителя.			
12	Упражнения, направленные на понимание своих чувств и преодоление своего «нежелания»			
13	Упражнения, направленные на осознание требований родителей, сопоставление их со своими возможностями и желаниями.			
14	Упражнения, направленные на обучение способам разрешения конфликтов с родителями.			
15	Упражнения, направленные на формирование представления о семейных ценностях.			
17	Упражнения, направленные на формирование представления о семейных ценностях.			
18	Упражнения, направленные на приобретение умения учитывать позицию собеседника (партнёра)			
19	Упражнения, направленные на приобретение умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество			
20	Упражнения, направленные на понимание своих отрицательных чувств и умение конструктивно с ними справиться			
21	Упражнения, направленные на понимание своих			

	отрицательных чувств и умение конструктивно с ними справляться			
22	Упражнения, направленные на развитие умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной.			
23	Упражнения, направленные на развитие умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной			
24	Упражнения, направленные на воспитание нравственных чувств и этического сознания			
	Подведение итогов			
25	Фестиваль игр			
26	Итоговая диагностика и тестирование. Обратная связь			
	Итого: 26			

Календарно-тематическое планирование 4 класс (27 часов)

№	Наименование темы, занятий	количество часов	Дата проведения	
			план	факт
	Введение в программу			
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Диагностика	1	14.09.	
	Развивающие занятия			
2	Упражнения, направленные на привлечение внимания к процессу взросления	1	21.09.	
3	Упражнения, направленные на помощь в усвоении понятия «способности», исследование своих способностей и возможностей	1	28.09.	
4	Упражнения, направленные на осознание своей уникальности и неповторимости.	1	05.10.	
5	Упражнения, направленные на повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности	1	12.10.	
6	Упражнения, направленные на повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности	1	19.10.	
7	Упражнения, направленные на выработку адекватного отношения к ошибкам и неудачам.	1	26.10.	
8	Упражнения, направленные на понятие «внутренний мир человека»	1	09.11.	
9	Упражнения, направленные на акцентирование понятие ценности и уникальность внутреннего мира человека	1	16.11.	
10	Упражнения, направленные на развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля	1	23.11.	
11	Упражнения, направленные на развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля	1	30.11.	
12	Упражнения, направленные помощь в осознании и проявлении чувства, связанные с изменениями взаимоотношений между полами	1	07.12.	
13	Упражнения, направленные на возможность обсуждения значимого для них процесс общения со сверстниками.	1	14.12.	
14	Упражнения, направленные на возможность обсуждения значимого для них процесс общения со сверстниками.	1	21.12.	
15	Упражнения, направленные на обсуждение проблемы идеалов.	1	11.01.	
16	Упражнения, направленные на оказание помощи и понимания	1	18.11.	

	своего места среди одноклассников			
17	Упражнения, направленные на развитие умения формулировать собственное мнение и позицию.	1	25.11.	
18	Упражнения, направленные на понимание своих отрицательных чувств и умение конструктивно с ними справляться	1	08.02.	
19	Упражнения, направленные на оказание помощи и понимания своего места среди одноклассников	1	15.02.	
20	Упражнения, направленные на осознание личной свободы и свободы другого.	1	22.02.	
21	Упражнения, направленные на осознание личной свободы и свободы другого.	1	29.02.	
22	Упражнения, направленные на осознание необходимости признавать и уважать права других людей.	1	14.03.	
23	Упражнения, направленные на осознание необходимости признавать и уважать права других людей.	1	21.03.	
24	Упражнения, направленные на развитие умения учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.	1	04.04.	
25	Упражнения, направленные на повышение учебной и социальной активности	1	11.04.	
	Подведение итогов			
26	Фестиваль игр	1	18.04.	
27	Итоговая диагностика и тестирование. Обратная связь	1	25.04.	
	Итого: 27			