

**Частное общеобразовательное учреждение «Согласие-М»**



**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
Протокол от «25» августа 2023 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директора ЧОУ «Согласие-М»  
от «25» августа 2023 г. № 9-о/д

Приложение  
к основной образовательной программе НОО

**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности  
**«Тропинка к своему Я»**  
для обучающихся 1 - 4 классов

**КОММУНИКАТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Составитель: Чудинова М.С.,  
педагог-психолог

**г. Екатеринбург, 2023**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для обучающихся 1 – 4 классов ЧОУ «Согласие-М» (далее – Программа) разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО) к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования (далее – ООП НОО) и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения ООП НОО в ЧОУ «Согласие-М». Программа составлена с учетом целевых ориентиров результатов в воспитании, развитии личности обучающихся, сформулированных в рабочей программе воспитания.

Программа является приложением к ООП НОО ЧОУ «Согласие-М». Программа включает в себя пояснительную записку, содержание курса внеурочной деятельности с указанием формы проведения занятий, планируемые результаты освоения Программы, тематическое планирование.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Целью курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» является достижение планируемого результата освоения ООП НОО ЧОУ «Согласие-М» в части формирования личностных результатов, познавательных, коммуникативных, регулятивных универсальных учебных действий обучающихся, развитие их социального и эмоционального интеллекта.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих практических задач:

- создать условия для адаптации обучающегося в ситуации школьного обучения;
- создать психолого-педагогические условия для развития эмоционального интеллекта обучающихся;
- заложить основы психологического мировоззрения (все люди разные, все хорошо по-своему, нужно изучать и знать свои психологические особенности);
- создать условия для развития коммуникативных навыков, необходимых для установления межличностных отношений с другими людьми;
- создать условия для формирования психических новообразований, необходимых для успешного обучения в начальной школе (произвольность поведения, внутренний план действий, начало развития способности к рефлексии);
- сформировать адекватную установку в отношении школьных трудностей – установку преодоления;
- сформировать у обучающихся внутреннюю позицию школьника, устойчивую самооценку, низкий уровень тревожности.

Во время проведения занятий в классе создаются условия благоприятные для решения задач саморазвития: эмоциональное благополучие, чувство комфорта, доверия, уважения, поддержки.

Общее число часов, отведенных для реализации Программы – 135: в 1 классе – 33 часа, во 2 классе – 34 часа, в 3 классе – 34 часа, в 4 классе – 34 часа. Занятия проводятся по 1 часу 1 раз в неделю во внеурочное время.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»**

Содержание курса представлено четырьмя разделами: «Я – школьник», «Чувства», «Какой Я – какой Ты?», «Психологические отношения».

### **Я – школьник**

Осознание учениками того, что учёба является обязательной, общественно значимой деятельностью. Жизнь ученика подчинена системе, одинаковым для всех учеников, правилам.

Помощь в освоении школьных норм поведения, приобщение к классному коллективу, приспособление к новым условиям умственного труда и режима.

Формирование положительного отношения школе и учителю. Построение содержательного образа настоящего школьника.

Развитие произвольности, способности ориентироваться на сложную систему социальных требований новой среды.

Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.

Помощь в поиске собственных ресурсов для преодоления школьных трудностей.

### **Чувства**

Получение детьми нетравматического опыта самопознания и знакомство с некоторыми законами логики чувств и навыками, развивающими эмоциональный интеллект; осознание ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

Базовые эмоции: радость, печаль, злость, страх, интерес, удивление, стыд, вина. Состояние спокойствия. Каждую эмоцию иллюстрируют ситуации из жизни людей, животных, а также явлений природы, что позволяет ребенку лучше познавать окружающую действительность. Разделы в программе расположены в определенной последовательности: от более простых понятий, к более трудно «читаемым» эмоциям. Задания усложняются постепенно, от простых (покажи на рисунке детей, которые радуются) к более сложным (объясни, какое настроение у детей). Используются противопоставления, сравнение полярных эмоций (например: радость - грусть). Необходимость их сравнения будет способствовать развитию эмоционального воображения у детей. Используются литературные произведения, психотерапевтические сказки, широко представленные в характеристике каждой эмоции.

### **Какой Я - какой Ты?**

Ознакомление обучающихся с базовым понятийным аппаратом психологии, предметом.

Обучение методам и приемам познания себя.

Содействие в осознании ведущих каналов восприятия информации и ориентирование на целенаправленное развитие всей системы восприятия окружающего мира. Достижение обучающимся некоторого определенного уровня развития самосознания, т.е. уровня знания о своем Я, отношения к своему Я и управления своим Я в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями «психологической безопасности», предохраняющими ребенка от излишней «боли самопознания».

Ознакомление детей с понятием "качества людей"; помощь в исследовании своих качеств, изучение своих особенностей.

Обучение пониманию внутреннего мира другого человека через внешние проявления. Формирование умения адекватно оценивать себя и других. Развитие интереса к себе и окружающим, умения понимать и чувствовать друг друга.

Развитие эмпатии, адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей. Отработка механизмов саморегуляции (в соответствии с возрастом).

Помощь в поиске своих ресурсов, утверждению веры в себя и свои возможности, устремлении к преодолению школьных трудностей.

## **Психологические отношения**

Ознакомление обучающихся с элементарными понятиями психологии общения, значимость их в обыденной жизни. Овладение элементарными навыками и умениями эффективного взаимодействия со сверстниками, учителями, членами своей семьи и другими людьми.

Помощь в овладении средствами и способами анализа своего поведения и поведения других людей.

Обучение младших школьников решению проблемных ситуаций, умению принимать решения, сопротивляться давлению сверстников.

Использование логических приёмов мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

Воспитание у детей толерантного отношения к себе и окружающим, терпимости к собеседнику, умению пойти на компромисс в нужной ситуации.

Развитие позитивного отношения к коллективу и окружающим, навыков бесконфликтного общения и уверенности в себе, адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.

Помощь в осознании причин возникновения конфликтов и особенностей протекания конфликтов.

Ознакомление с правилами эффективного взаимодействия в общении и простейшими способами разрешения конфликтов; развитие навыков сотрудничества при решении разнообразных задач в процессе обучения, учить добиваться успеха без соперничества, уважение к другим людям и самоуважение.

## **1 КЛАСС**

### **Я – школьник**

Игра «Сердце». Зачем нужно ходить в школу. Мои успехи в школе. Моя учебная сила. Школьные правила. Уроки и переменки.

### **Чувства**

Радость. Что такое мимика? Радость: как её доставить другому человеку. Жесты. Общение без слов. Грусть. Гнев: с какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу. Обида. Спокойствие. Разные чувства. Мы рады встрече. Мы испытываем разные чувства. Игра-проект «Часы настроений». Игра «Чувствоведы». Игра «Звёздный трамвай». Игра «Вместе мы сила».

### **Какой Я - какой Ты?**

Знакомство. Введение в мир психологии. Игра «Здравствуй, сказка».

### **Психологические отношения**

Ребята моего класса. Мой класс. Какие ребята в моём классе. Мои друзья в классе. Игра «Звёздный трамвай». Игра «Ребята, давайте жить дружно!». Игра «Спасаем сладости».

## **2 КЛАСС**

### **Я – школьник**

Трудности второклассника. Школьные трудности. Домашние трудности. Игра «Рассерженные шарики». Игра «Мы разные, но мы вместе».

### **Чувства**

Страх. Страх и его относительность. Как справиться со страхом. Вспомним чувства. Мы испытываем разные чувства. Игра «Палитра чувств».

### **Какой Я - какой Ты?**

Люди отличаются друг от друга своими качествами. Хорошие качества людей. Самое важное хорошее качество. Кто такой сердечный человек. Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком. Я желаю добра. Очищаем своё сердце. Какие качества нам нравятся друг в друге. Какими качествами мы похожи и чем отличаемся. Люди отличаются друг от друга своими качествами. Полосатые люди. Кто чем богат, тот тем и делится. Игра «Советы Пси-мага». Игра «Одинаковые листочки».

### **Психологические отношения**

Какие качества нам нравятся друг в друге. Игра "Дружеское лото". Фантазия и ложь. Игра «Буриме». Игра «Разноцветная звезда».

## **3 КЛАСС**

### **Я – школьник**

Я – третьеклассник. Я и моя школа. Что такое лень? Как справиться с Немогулками.

### **Какой Я - какой Ты?**

Я – третьеклассник. Я умею фантазировать! Фантазия и Практичность. Я умею сочинять. Игра «Изобретатели». Игра «Алхимики».

### **Психологические отношения**

Я и мой учитель. Я и мои родители. Я умею просить прощения. Я и мои друзья. Наши общие интересы. Настоящий друг. Игра «Доска объявлений». Умею ли я дружить? Упражнение «Ищу друга». Трудности в отношениях с друзьями. Ссора и драка. Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого. Я умею договариваться с людьми. Мы умеем действовать сообща. Игра «Сказочные шахматы». Игра «Радужный камень». Игра «Созвездие». Игра «Путешествие». Игра «Чья радуга ярче». Игра «Чары злобного Крокса». Упражнение «Найди решение».

## **4 КЛАСС**

### **Я – школьник**

Права и обязанности школьника. Успех. Слагаемые успеха. Что такое «право на уважение». Игры с ленью. Игра-проект «Мы строим мост».

### **Какой Я - какой Ты?**

Моё лето. Кто Я? Какой Я? Мои способности. Мой внутренний мир. Уникальность моего внутреннего мира. Уникальность твоего внутреннего мира. Кого я могу впустить в мой внутренний мир. Что значит верить? Я расту, я изменяюсь. Моё детство. Моё будущее. Хочу вырасти здоровым человеком! Кто такой интеллигентный человек? Что такое идеальное Я? Кто такой свободный человек? Игра «Говорящие вещи». Игра «На уроке с Гарри Поттером». Игра «Девчонки + мальчишки». Упражнение «Вернисаж достижений».

### **Психологические отношения**

Мои границы. Упражнение «Встречают по одежке». Конфликты. Почему люди ссорятся или конфликты без потерь. Дерево конфликтов. Предотвращение конфликта. Разрешение конфликта. Упражнение «У нас есть выбор». Игра «Необитаемый остров». Игра «Собираемся в поход». Упражнение «Найди решение». Упражнение «Наш портрет».

**Формы проведения занятий:** беседа, коммуникативная игра, подвижная игра, интеллектуальная гимнастика, тренинг (уверенного поведения, преодоления страхов, неуверенности, замкнутости, конструктивного взаимодействия, общения), тестирование, наблюдение и самонаблюдение и другие.

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»**

Методические материалы для учителя:

- 1) Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе / Хухлаева О.В., Издательство «Генезис», 2022 г.
- 2) Сказочные тренинги для дошкольников и младших школьников / Белинская Е.В., Издательство «Речь», 2020 г.
- 3) Практикум по сказкотерапии / Зинкевич-Евтегнеева Т.Д., Издательство «Речь», 2020 г.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»**

Личностные результаты	Метапредметные результаты
<p>1) формирование основ российской гражданской идентичности; формирование ценностей многонационального российского общества;</p> <p>2) формирование уважительного отношения к иному мнению;</p> <p>3) овладение начальными навыками адаптации в социальной среде;</p> <p>4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p> <p>5) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>6) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.</p>	<p>1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств ее осуществления;</p> <p>2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;</p> <p>3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;</p> <p>6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;</p> <p>7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;</p> <p>8) умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.</p>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем курса внеурочной деятельности	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Игра «Сердце»	1	
2.	Знакомство. Введение в мир психологии	2	
3.	Зачем нужно ходить в школу	1	
4.	Школьные правила	1	
5.	Уроки и переменки	1	
6.	Конкурс «Моя учебная сила»	1	
7.	Мои успехи в школе	1	
8.	Мой класс	1	
9.	Какие ребята в моём классе	1	
10.	Мои друзья в классе	1	
11.	Мы рады встрече	1	
12.	Игра «Ребята, давайте жить дружно!»	1	
13.	Радость. Что такое мимика	1	
14.	Радость. Как её доставить другому человеку	1	
15.	Жесты	1	
16.	Общение без слов	1	
17.	Грусть	1	
18.	Спокойствие	1	
19.	Игра «Звёздный трамвай»	1	
20.	Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу	1	
21.	Обида	1	
22.	Разные чувства	1	
23.	Мы испытываем разные чувства	1	
24.	Игра-проект «Часы настроений»	1	
25.	Игра «Чувствоведы»	1	
26.	Игра «Звёздный трамвай»	1	
27.	Игра «Вместе мы сила»	2	
28.	Игра «Здравствуй, сказка»	2	
29.	Игра «Спасаем сладости»	1	
30.	Игра «Ребята, давайте жить дружно!»	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	



## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем курса внеурочной деятельности	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вспомним чувства	1	
2.	Мы испытываем разные чувства	1	
3.	Страх	1	
4.	Страх и его относительность	1	
5.	Диагностическое занятие	1	
6.	Как справиться со страхом	2	
7.	Игра «Палитра чувств»	2	
8.	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1	
9.	Хорошие качества людей	1	
10.	Самое важное хорошее качество	1	
11.	Кто такой сердечный человек	1	
12.	Кто такой доброжелательный человек	1	
13.	Трудно ли быть доброжелательным человеком	1	
14.	Я желаю добра	1	
15.	Диагностическое занятие по пройденным темам	1	
16.	Какие качества нам нравятся друг в друге	1	
17.	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся	1	
18.	Игра «Советы Пси-мага»	1	
19.	Полосатые люди	1	
20.	Кто чем богат, тот тем и делится	1	
21.	Какой Я? Какой Ты? Игра «Одинаковые листочки»	1	
22.	Очищаем своё сердце	1	
23.	Игра «Дружеское лото»	1	
24.	Фантазия и ложь	1	
25.	Игра «Буриме»	1	
26.	Игра «Разноцветная звезда»	1	
27.	Трудности второклассника	1	
28.	Школьные трудности	1	
29.	Домашние трудности	1	
30.	Игра «Рассерженные шарики»	1	
31.	Игра «Мы разные, но мы вместе»	2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем курса внеурочной деятельности	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Я – третьеклассник	1	
2.	Я умею фантазировать!	1	
3.	Фантазия и Практичность	1	
4.	Конкурс «Я умею сочинять»	1	
5.	Игра «Изобретатели»	1	
6.	Игра «Алхимики»	1	
7.	Фантазия и ложь	1	
8.	Что такое сотрудничество?	1	
9.	Диагностическое занятие по темам четверти	1	
10.	Игра «Разноцветная звезда»	1	
11.	Я и моя школа	1	
12.	Я и мой учитель	1	
13.	Что такое лень?	1	
14.	Как справиться с Немогушками	1	
15.	Я и мои родители	1	
16.	Я умею просить прощения	1	
17.	Диагностическое занятие по темам четверти	1	
18.	Я и мои друзья	1	
19.	Наши общие интересы	1	
20.	Настоящий друг	1	
21.	Игра «Доска объявлений»	1	
22.	Умею ли я дружить? Упражнение «Ищу друга»	1	
23.	Трудности в отношениях с друзьями	1	
24.	Ссора и драка	1	
25.	Я умею понимать другого	1	
26.	Я умею договариваться с людьми	1	
27.	Мы умеем действовать сообща	1	
28.	Игра «Сказочные шахматы»	1	
29.	Игра «Радужный камень»	1	
30.	Игра «Созвездие»	1	
31.	Игра «Путешествие»	1	
32.	Игра «Чья радуга ярче»	1	
33.	Игра «Чары злобного Крокса»	1	
34.	Упражнение «Найди решение»	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем курса внеурочной деятельности	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Моё лето	1	
2.	Кто Я? Какой Я? Что такое идеальное Я?	1	
3.	Мои способности	1	
4.	Успех. Слагаемые успеха	1	
5.	Права и обязанности школьника	1	
6.	Что такое «право на уважение»	1	
7.	Игры с ленью	1	
8.	Игра-проект «Мы строим мост»	1	
9.	Упражнение «Вернисаж достижений»	1	
10.	Мой внутренний мир	1	
11.	Уникальность моего внутреннего мира	1	
12.	Кого я могу впустить в мой внутренний мир. Что значит верить?	1	
13.	Уникальность твоего внутреннего мира	1	
14.	Диагностическое занятие	1	
15.	Упражнение «Встречают по одежке»	1	
16.	Игра «Говорящие вещи»	1	
17.	Я расту, я изменяюсь	1	
18.	Моё детство	1	
19.	Моё будущее. Хочу вырасти здоровым человеком!	1	
20.	Конфликты	1	
21.	Почему люди ссорятся или конфликты без потерь	1	
22.	Дерево конфликтов	1	
23.	Предотвращение конфликта	1	
24.	Разрешение конфликта	1	
25.	Мои границы	1	
26.	Кто такой интеллигентный человек	1	
27.	Игра «Девчонки + мальчишки»	1	
28.	Диагностическое занятие по темам четверти	1	
29.	Кто такой свободный человек? Упражнение «У нас есть выбор»	1	
30.	Игра «На уроке с Гарри Поттером»	1	
31.	Игра «Необитаемый остров»	1	
32.	Игра «Собираемся в поход»	1	
33.	Упражнение «Найди решение»	1	
34.	Упражнение «Наш портрет»	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 457303039663222873332076996168992191468553540985

Владелец Сабурова Тамара Геннадьевна

Действителен с 20.12.2023 по 19.12.2024