

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Рогозихинская общеобразовательная школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Тропинка к своему Я»  
1 класс  
начальное общее образование  
на 2024/2025 учебный год

Составитель:  
Черкасова С.Н.,  
педагог-психолог

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа по психологии для 1-4 класса разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (1-4). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2015г.

Рабочая программа рассчитана на 33 часа, по 1 часу в неделю.

**Цель** курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

### **Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника;
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- способность справляться со страхами, обидами, гневом;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

## **II Содержание программы «Тропинка к своему Я»**

### **Я школьник**

Я умею управлять собой. Я умею преодолевать трудности. Я умею слушать других. Я умею учиться у ошибки. Я умею быть доброжелательным. Я – доброжелательный. Я умею быть ласковым. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими. Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого. Я учусь решать конфликты. Я умею разрешать конфликты.

### **Мои чувства**

Радость Что такое мимика. Радость. Что такое жесты? Радость. Как доставить ее другому человеку? Радость можно передать прикосновением. Грусть. Страх. Страх. Как его преодолеть? Гнев. С какими чувствами он дружит? Гнев и его польза. Обида. Разные чувства.

### III Планируемые результаты

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### 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
- осознать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

#### **Межпредметные связи:**

Курс психологии эффективно работает в связи с другими дисциплинами: ОБЖ, литература, математика, русский язык, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

Межпредметные связи могут выражаться:

- в проведении совместных уроков по информационным технологиям (диагностика и обработка данных на компьютерах);
- в подготовке исследовательских работ (работа с литературой, составление планов собственных исследований, анализ психологической литературы);
- в включении в тематические планы уроков по безопасности жизнедеятельности, обществознания и др. предметов.

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: 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.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении младших школьников имеют исключительное значение.

К **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.

#### IV Тематическое планирование 1 класс

№ тем ы п/п	Название темы, раздела курса	Кол-во часов	Форма проведения занятий	электронные ресурсы
1.	Занятие «Я умею управлять собой»	1	Групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
2.	«Я умею преодолевать трудности»	1	Групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
3.	«Я умею слушать других»	1	Групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
4.	«Я умею слушать других»	1	Групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
5.	«Я умею учиться у ошибки»	1	Групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
6.	«Я умею быть доброжелательным»	1	групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
7.	«Я умею быть доброжелательным»	1	Групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
8.	«Я – доброжелательный»	1	Групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
9.	«Я – доброжелательный»	1	групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
10.	«Я умею быть ласковым»	1	Групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>

11	«Я умею быть ласковым»	1	Групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
12.	«Я умею быть ласковым»	1	групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
13.	«Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими»	1	Групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
14.	«Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими»	1	Групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
15.	«Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого»	1	групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
16.	«Я учусь разрешать конфликты»	1	Групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
17.	«Я умею разрешать конфликты»	1	Групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
18.	Мои чувства. Занятие «Радость. Что такое мимика?»	1	Групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
19.	«Радость. Что такое жесты?»	1	Групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
20.	«Радость. Что такое жесты?»	1	групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
21.	«Радость. Что такое жесты?»	1	Групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
22.	«Радость. Как ее доставить другому человеку?»	1	Групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
23.	«Радость можно передать прикосновением»	1	Групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
24.	«Грусть»	1	групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
25.	«Страх»	1	Групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>

				svoemu-ia-uroki- psikholo.html
26.	«Страх. Как его преодолеть?»	1	групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
27.	«Гнев. С какими чувствами он дружит?»	1	групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
28.	«Гнев. С какими чувствами он дружит?»	1	Групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
29.	Гнев и его польза	1	Групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
30.	Гнев и его польза	1	Групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
31.	Обида	1	групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
32.	Разные чувства	1	Групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
33.	Итоговое	1	групповая	<a href="https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html">https://multiurok.ru/files/khukhlaeva-o-v-tropinka-k-svoemu-ia-uroki-psikholo.html</a>
	Итого:	33 ч		

#### УІ Лист дополнений и изменений

Дата внесения изменений	Характеристика изменений	Реквизиты документа, которым закреплено изменение	Подпись лица, внесшего запись

