МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кузбасса

Комитет образования и науки администрации города Новокузнецка
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 33»
(МБОУ «ООШ № 33»)

654031, Россия, Кемеровская область-Кузбасс, г.Новокузнецк, проезд Ижевский, №15
тел. 8 (3843)52-65-75, E-mail: school_3300@mail.ru

РАССМОТРЕНО руководитель ШМО учителей начальных классов _____ Д.А.Двойнина Протокол № 1 от «25» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по УВР _____ Проскуровская О.Г.. «25» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ "ООШ № 33" _____ Колбина Н.В. Приказ № 349/1 от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПО ТРОПИНКАМ К СВОЕМУ «Я»»

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
(ООП НОО, АООП НОО для учащихся в ЗПР (вариант 7.2.))

НОВОКУЗНЕЦКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ 2023

1.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание программы «Тропинка к своему Я» включает следующие разделы:

- Я – школьник. Мои чувства. 1 класс. 33 ч, 1ч в неделю;
- Вспомним чувства. Чем люди отличаются друг от друга? Какой Я - Какой Ты? 2 класс. 34 ч, 1ч в неделю;
- Я – фантазер. Я и моя школа. Я и мои родители. Я и мои друзья. Что такое сотрудничество? 3 класс. 34 ч, 1 ч в неделю;
- Кто Я? Мои силы и возможности. Я расту, я изменяюсь. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? 4 класс. 34 ч, 1 ч в неделю.

Первый класс

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 1 класс» (33 ч., 1 ч в неделю)

Раздел 1.Я школьник (16 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.

Второй класс

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 2 класс» (34ч., 1 ч в неделю)

Раздел 1. Я – фантазёр (9 часов)

Я – второклассник. Что интересно второклассному? 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 (8 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?

Третий класс

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 3 класс» (34 ч., 1 ч в неделю)

Раздел 1.Умение владеть собой (7часов)

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 вырабатывались 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? (11 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?

Четвёртый класс

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 4 класс» (34 ч., 1 ч в неделю)

Раздел 1. Мои силы, мои возможности (10 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 командую 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 (6 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? (9 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?

2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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 осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

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
- 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

КоммуникативныеУУД:

- 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.

Средства формирования УУД: *словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.*

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.

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.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ), ЭЛЕКТРОННЫХ (ЦИФРОВЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

Первый класс

Раздел 1.Я школьник (17 часов)

1. Знакомство. Введение в мир психологии. (1 час)
2. Как зовут ребят моего класса? (1 час)
3. Зачем мне нужно ходить в школу? (2 час)
4. Я в школе. (2 час)
5. Мой класс. (2 часа)
6. Какие ребята в моем классе? (2 час)
7. Мои друзья в классе. (3 час)
8. Мои успехи в школе. (2 час)
9. Моя «учебная сила» (2 час)

Раздел 2. Мои чувства (16 часов)

1. Радость. Что такое мимика. (1 час)
2. Радость. Как ее доставить другому человеку. (1 час)
3. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом. (2 час)
4. Грусть. (1 час)
5. Страх Его относительность. (1 час)
6. Как справиться со страхом. (1 час)
7. Страх и как его преодолеть. (1 час)
8. Гнев. С какими чувствами он дружит. (2 час)
9. Может ли гнев принести пользу. (2 час)
10. Обида. (1 час)
11. Разные чувства. (2 час)
12. Итоговое занятие. (1 час)

Второй класс

Раздел 1. Вспомним чувства (4 часов).

1. Тема «Мы рады встрече». (1 час)
2. Тема «Понимаем чувства другого». (1 час)
3. Тема «Мы испытываем разные чувства». (2 час)

Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (18 часов).

1. Люди отличаются друг от друга своими качествами. (2 час)
2. Хорошие качества людей. (2 час)
3. Самое важное хорошее качество. (2 час)
4. Кто такой сердечный человек? (1 час)
5. Кто такой доброжелательный человек? (1 час)
6. Трудно ли быть доброжелательным человеком? (1 час)
7. Я желаю добра ребятам в классе. (2 час)
8. Очищаем свое сердце. (1 час)
9. Какие качества нам нравятся в друг друге? (2 час)
10. Какими качествами мы похожи и чем отличаемся (2 час)
11. Люди отличаются друг от друга своими качествами. (1 час)
12. В каждом человеке есть светлые и темные качества. (1 час)

Раздел 3. Какой Я — Какой Ты? (12 часов)

1. Какой Я? (2 час)
2. Какой Ты? (2 час)
3. Трудности второклассника в школе, дома, на улице. (2 час)
4. Школьные трудности. (2 час)
5. Домашние трудности. (2 час)
6. Итоговое занятие. (2 час)

Третий класс

Раздел 1. Я — фантазер (8 часа).

1. Я – третьеклассник. (1 час)
2. Кого можно назвать фантазером? (1 час)
3. Я умею фантазировать! (2 час)
4. Мои сны. (1 час)
5. Я умею сочинять! (1 час)
6. Мои мечты (1 час)
7. Фантазии и ложь. (2 час)

Раздел 2. Я и моя школа (6 часа).

1. Я и моя школа. (2 час)
2. Что такое лень? (1 час)
3. Я и мой учитель. (2 час)
4. Как справляться с «немогучками». (1 час)

Раздел 3. Я и мои родители (4 часа).

1. Я и мои родители. (1 час)
2. Я умею просить прощение. (1 час)
3. Почему родители наказывают детей? (2 час)

Раздел 5. Я и мои друзья (7 часа).

1. Настоящий друг. (2 час).
2. Умею ли я дружить? (2 час)
3. Трудности в отношениях с друзьями. (1 час)
4. Ссора и драка. (2 час)

Раздел 5. Что такое сотрудничество? (9 часов)

1. Что такое сотрудничество? (2 час)
2. Я умею понимать другого. (2 час)
3. Я умею договариваться с людьми. (1 час)
4. Мы умеем действовать сообща. (1 час)
5. Что такое коллективная работа? (2 час)
6. Итоговое занятие. (1 час)

Четвёртый класс

Раздел 1. Кто я? Мои силы, мои возможности (11 часов)

1. Мое лето. (1 час)
2. Кто я? (2 час)
3. Какой я – большой или маленький? (1 час)
4. Мои способности. (1 час)
5. Мой выбор, мой путь. (1 час)
6. Мой внутренний мир. Кто в ответе за мой внутренний мир? (2 час)
7. Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира. (1 час)
8. Кого я могу впустить в свой внутренний мир? (1 час)
9. Что значит верить? (2 час)

Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (4 часов)

1. Мое детство. (2 час)
2. Я изменяюсь. (2 час)

Раздел 3. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? (4 часа)

1. Мое будущее. (2 час)
2. Хочу вырасти здоровым человеком. (2 час)

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

1. Кто такой интеллигентный человек? (1 час)
2. Хочу вырасти интеллигентным человеком. (1 час)
3. Что такое идеальное Я? (2 час)

Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком, что для этого нужно? (9 часа)

1. Кто такой свободный человек? (1 час)
2. Права и обязанности школьника. (2 час)
3. Что такое право на уважение? (1 час)
4. Права и обязанности. (1 час)
5. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. (2 час)
6. Как разрешить конфликты мирным путем? (2 час)

Раздел 6. Итоговое занятие (2 час)