

Частное общеобразовательное учреждение «РЖД прогимназия № 20»
(РЖД прогимназия №20)

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
начальный классов
Руководитель ШМО
_____ / Малахова И.В.
Протокол от 29.08.2025 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УР
РЖД прогимназии №20
_____ / В.И.Джангриян
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
РЖД прогимназии №20
_____ М.А.Ломова
Приказ ОУ от «29» 08.2025 г. № 57

Рабочая программа внеурочной деятельности курса развивающих занятий

«ТРОПИНКА К СВОЕМУ «Я»

2025-2026 учебный год

1 КЛАСС (35 часов)

г. Батайск

2025 г.

Пояснительная записка

Целью психологического сопровождения по ФГОС является создание социально – психологических условий для развития личности учащихся и их успешного обучения. Внеурочная деятельность является одним из таких условий. Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Психолого-педагогическая программа «Тропинка к своему Я» - это комплекс психологических занятий в начальной школе направленных 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, благоприятной для развития школьника.

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой (Уроки психологии в начальной школе).

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, и Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ОВЗ. Это связано с обучением в в классах детей с ОВЗ. Отличительными особенностями программы является то, что она способствует достижению личностных и метапредметных результатов учеником начальной школы.

Программа «Тропинка к собственному Я» способствует достижению следующих личностных результатов:

1. формирование у учащегося готовности и способности к саморазвитию,
2. развитие мотивации к обучению и познанию,
3. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
4. принятие и освоение социальной роли обучающегося,
5. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,
6. развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей;
7. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

А также помогает формированию метапредметных достижений, включающих освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии
6. готовность слушать собеседника и признавать возможность существования различных точек зрения, излагать свое мнение, свою точку зрения и оценку событий;
7. формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
8. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками. Программа рассчитана на 1 класс, на 35 часов, по 1 часу в неделю.

Формы организации занятий

Для успешной реализации используются подгрупповые занятия по 17 человек.

Методы используемые на занятиях:

1. Игровые методы
2. Арт-терапия
3. Сказкотерапия
4. Создание личного портфолио занятий с продуктами деятельности

Формы психологического контроля

Формы психологического контроля: входная, итоговая диагностика.

№ п/п	Методика исследования	Цель	Содержание
1	Исследование самооценки у школьников по методике «Лестница» (модификация Луговой В.Ф.- Методика Т.В. Дембо использована модификации С.Я Рубинштейн)	Изучение адекватности самооценки детей старшего дошкольного и школьного возраста	Оцениваемые УУД : Самооценка (действие смыслообразования) - представление себя в роли ученика; - осознание своих возможностей в обучении на основе сравнения "Я" и "хороший ученик" Возраст: школьники 1 - 4 кл.
2	Методика «Кто Я?» (модификация методики М. Куна)	Выявление сформированности Я-концепции ребенка	Оцениваемые УУД: -действия, направленные на определение своей позиции в отношении социальной роли ученика и школьной действительности; действия, устанавливающие смысл учения. Возраст: 9—10 лет.

			Метод оценивания: фронтальный письменный опрос.
3	Анкета для оценки уровня школьной мотивации (1-4 кл.) методика Н. Г.Лускановой,	Определение уровня учебной мотивации	Оцениваемые УУД: -внутренняя позиция школьника Возраст: школьники 1-4 кл. Форма оценивания: индивидуальная или групповая диагностика.
4	Проективная методика «Что мне нравится в школе?»	Выявление мотивационной готовности к обучению, отношение к школе.	Анализ детских рисунков

Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения курса учащиеся получат возможность:

	Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
Знать	<ul style="list-style-type: none"> - о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения в обществе, семье, со сверстниками; - правила общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии; - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами. 	<ul style="list-style-type: none"> -осознавать собственную полезность и ценность; - основные способы психологического взаимодействия между людьми; - приемы повышения собственной самооценки; - осознание своего места в мире и обществе;

Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели - налаживать контакт с людьми; - соблюдать правила игры и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - работать в группе, в коллективе. - получать удовольствие от процесса познания - преодолевать возникающие в школе трудности -правляться с неудачами; -осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; -взаимодействовать с учителем, сверстниками - адекватно анализировать собственные проблемы;
Применять	<ul style="list-style-type: none"> - быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки. - знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития 	<ul style="list-style-type: none"> - полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед неудачей; - приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов; 	<ul style="list-style-type: none"> - полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения; - полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности; - через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления

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

1 класс

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

1. учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах,
2. учиться работать в паре и в группе,
3. выполнять различные роли,
4. слушать и понимать речь других ребят,
5. осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Содержание программы:

1 класс

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль			
			лабор. раб.	практ. раб.	сочинен.	контр. раб.
1.	Я - школьник	15	-	8	-	-
2.	Мои чувства	19	-	11	-	-
	ИТОГО	34	-	19	-	-

Основная форма организации учебной деятельности - групповые занятия, работа в микрогруппах и в парах. В групповые занятия включаются игровые и двигательные задания. Программа уделяет серьезное внимание способам формирования учебной установки в близких и доступных детям формах, прежде всего в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные

школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате к концу первого года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы. Поэтому главной задачей занятий становится содействие развитию рефлексии учащихся, помочь в осознании ими своих эмоциональных состояний.

Тематическое планирование

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты	Виды/формы контроля
	по плану	по факту				
Раздел (блок) 1. Я - школьник - 15 часов						
1			Знакомство. Я умею управлять собой.	Входная диагностика, занятие с элементами тренинга	овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;	анкетирование
2			Я умею преодолевать трудности	Занятие с элементами тренинга	учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя,	рефлексия
3			Я умею преодолевать трудности	Занятие с элементами тренинга	учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению	рефлексия
4			Я умею слушать других.	Занятие с элементами тренинга	учиться работать в паре и в группе	рефлексия
5			Я умею учиться у ошибки.	Диагностика	учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников	рефлексия
6			Я умею быть доброжелательным.	Занятие с элементами тренинга	учиться позитивно, проявлять себя в общении	опрос
7			Я умею быть доброжелательным.	Диагностика	учиться графически оформлять изучаемый материал, моделировать различные жизненные и учебные ситуации	рефлексия
8			Я доброжелательный.	Занятие с элементами тренинга	учиться позитивно, проявлять себя в общении, учиться договариваться и приходить к	рефлексия

					общему решению	
9			Я умею быть ласковым.	Диагностика	учиться понимать эмоции и поступки других людей	рефлексия
10			Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе другими.	Занятие с элементами тренинга	осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением	рефлексия
11			Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе другими.	Диагностика	извлекать необходимую информацию из текста	опрос
12			Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.	Занятие с элементами тренинга	определять и формулировать цель в совместной работе, учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях	анкетирование
13			Я учусь решать конфликты	Занятие с элементами тренинга	осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит	рефлексия
14			Я учусь решать конфликты	Занятие с элементами тренинга	учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах, учиться работать в паре и в группе	рефлексия
15			Я умею решать конфликты	Диагностика	уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя, учиться исследовать свои качества и свои особенности	рефлексия

Раздел (блок) 2. Мои чувства - 19 часов

16			Радость. Что такое мимика.	Занятие с элементами тренинга	планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого, соотносить результат с целью и оценивать его	опрос
17			Радость. Что такое мимика.	Занятие с элементами тренинга	извлекать необходимую информацию из текста, определять и формулировать цель в совместной работе	рефлексия
18			Радость. Как ее	Диагностика	учиться делать осознанный выбор в	рефлексия

			доставить другому человеку.		сложных ситуациях	
19			Жесты.	Занятие с элементами тренинга	реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми	рефлексия
20			Радость можно передать прикосновением.	Занятие с элементами тренинга	планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого, соотносить результат с целью и оценивать его	рефлексия
21			Радость можно подарить взглядом.	Диагностика	осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит	опрос
22			Грусть.	Занятие с элементами тренинга	обогатить представление о собственных возможностях и способностях	рефлексия
23			Страх.	Занятие с элементами тренинга	учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения	рефлексия
24			Страх, относительность.	Диагностика	оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости	рефлексия
25			Как справиться со страхом.	Занятие с элементами тренинга	учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта	рефлексия
26			Как справиться со страхом.	Занятие с элементами тренинга	находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию	рефлексия
27			Страх и как его преодолеть.	Диагностика	адекватно воспринимать оценку учителя	рефлексия
28			Гнев. С какими чувствами он дружит?	Занятие с элементами тренинга	ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии	рефлексия
29			Может ли гнев принести пользу?	Занятие с элементами тренинга	учиться контролировать свою речь и поступки, учиться толерантному отношению к другому мнению	рефлексия
30			Обида	Занятие с элементами тренинга	учиться самостоятельно решать проблемы в общении	анкетирование
31			Обида	Занятие с элементами тренинга	учиться грамотно, задавать вопросы и участвовать в диалоге	опрос

32			Разные чувства.	Занятие с элементами тренинга	осознавать необходимость признания и уважения прав других людей	наблюдение
33			Разные чувства.	Занятие с элементами тренинга	учиться формулировать своё собственное мнение и позицию.	рефлексия
34			Подведем итоги	Диагностика	учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта	

Литература:

1. Федеральный государственный стандарт начального общего образования
2. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4). М., 2014г
3. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
4. И.В.Стишенок. Сказка в тренинге. Коррекция, развитие, личностный рост..-Спб.:Речь,2006
5. Н.В.Самоукина. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы.-Ярославль:Академия развития, 2004.
6. Аллан Дж. Ландшафт детской души. СПб. – Минск, 1997.
7. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990.
8. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М., 1980.
9. Вайсен Р. и др. Обучение жизненным навыкам в школах. М., 1996.
10. Жизненные навыки / Под. ред. С.В. Кривцовой. М., 2002. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
11. Мухина В.С. Детская психология. М., 1997.
12. Оклендер В. Окна в мир ребёнка. Руководство по детской психотерапии. М., 1997.
13. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под. ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
14. Практическая психология образования / Под. ред. И.В. Дубровиной. М.,1998.
15. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков / Под. ред. А.Д. Андреевой. М., 1997.

16. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях внедрения ФГОС // Сост. И.В. Возняк, И.М. Узянова, С.В.Лебедева и др. Волгоград, 2013.
17. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. М., 2001.
18. Флейк-Хобсон К. и др. Мир входящему. Развитие ребёнка и его отношения с окружающими. М., 1992.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484436

Владелец Ломова Мария Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025