

Ремонтненский район, с.Ремонтное
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ремонтненская гимназия №1

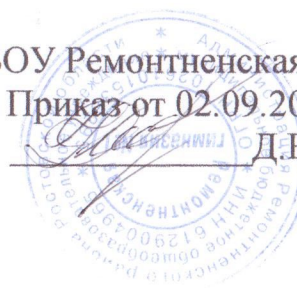
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ Ремонтненская гимназия №1

Приказ от 02.09.2024 года №95

Д.Е. Кононогов



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

Направление: общекультурное

Название курса: «Тропинка к своему Я»

Уровень общего образования (класс):

начальное общее образование: 1- 3 классы

Количество часов: 1 час в неделю:

1 класс - 33 часа за год

2-3 класс -34 часа за год

Учитель: Евсева Н.Я.

2024-2025 учебный год

Согласно календарному учебному графику МБОУ Ремонтненской гимназии №1 на 2024-2025 учебный год на изучение курса по программе 1 класса выходит 31 час; 2 класса-34 часа; 3 класса-32 часа Организация работы по программе курса «Тропинка к своему Я» рассчитана на 1 час в неделю.

Рабочая программа для 1-3 классов разработана с учетом программы формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011).

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

Регулятивные УУД:

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
- извлекать необходимую информацию из текста
- 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
- 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
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Средствами формирования УУД является групповое занятие с элементами психологического тренинга. Основное содержание групповой работы составляют игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арттерапии, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность.

Методические средства психологической работы. В процессе групповой и индивидуальной работы используются различные приёмы, большинство из которых является авторскими разработками и адаптированы для младших школьников района. Они как правило полупрофессиональны, с их помощью можно решать сразу несколько задач.

-ролевые игры(предполагают принятие и проигрывание ребёнком ролей, различных по содержанию и статусу);

-психогимнастические игры(направлены на формирование у детей принятия: своего имени; своих качеств характера; своего прошлого, настоящего, будущего);

-дискуссионные игры(позволяют выявлять различные точки зрения на какую-либо проблему);

-эмоционально-символические методы(формирование символов отражает стремление психики к развитию, а превращение символов или образов фантазии в осязаемые факты с помощью рисования, сочинения рассказов и стихов, лепки способствует личностной интеграции);

-релаксационные методы(являются антиподом стресса);

-когнитивные методы(помогают освобождению мышления от иррациональных убеждений, т.е. «умственного мусора», который вызывает эмоциональную боль.

Описанные методы и направления входят в программу групповых занятий школьников 2,3 классов. Занятия курса проводятся еженедельно (по 1 уроку в неделю).

Данная программа помогает успешно решать проблемы воспитания психологически здоровых школьников, является полезным инструментом в процессе совершенствования учебно-воспитательного процесса.

Структура курса «Тропинка к своему Я»

№ пп	Направление программы или разделы	Содержание	Кол-во часов		
			1 класс	2 класс	3 класс
1	Это я!	Установление контакта. Мое лето. Знакомство с миром психологии. Здравствуйте, это Я! Наши имена. Мои мечты Я рисую свой портрет. Цель: создать положительный настрой в группе, атмосферу психологической комфортности для каждого ребенка, настрой детей на сотрудничество, помочь осознать свою непохожесть на других, индивидуальность; укреплять уверенность в себе. Формирование позитивного отношения к окружающим.	7	8	8
2	Мои чувства.	Чувственное восприятие. Радость. Грусть. Страх. Гнев. Волшебные средства понимания: интонация. Волшебные средства понимания: мимика. Волшебные средства понимания: пантомимика. Цель: познакомить с интонированием речи; учить относиться внимательно друг к другу. обучать распознаванию и описыванию своих чувств и чувств других людей, помочь детям осознать относительность оценки чувств.	8	8	8
3	Я и другие.	Мой дом. Моя семья. Моя школа. Дружба. Мои друзья. Мой класс. Мое любимое занятие. Мои успехи. Цель: дать детям почувствовать важность общения, дружбы и уважительного отношения друг к другу; показать необходимость принятия друга таким, какой он есть. Содействовать позиции школьника, способствовать формированию дружеских отношений в классе, развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.	10	10	10
4	Что такое сотрудничество?	Что такое сотрудничество. Я умею понимать. Я умею договариваться. Мы умеем действовать сообща. Что такое коллективная работа. Итоговое занятие «Мое большое Я» Цель: 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	6	8	6
Всего			31	34	32

**Календарно-тематическое планирование
1 класс**

№ урока	дата		Тема занятия	Кол-во часов
	план	факт		
Раздел 1. Это я!				7
1	05.09.24		Установление контакта. Мое лето.	1
2	12.09.24		Знакомство с миром психологии.	1
3	19.09.24		Здравствуй, это Я!	1
4	26.09.24		Наши имена.	1
5	03.10.24		Мои мечты.	2
6	10.10.24			
7	17.10.24		Я рисую свой портрет.	1
Раздел 2. Мои чувства.				8
8	24.10.24		Чувственное восприятие.	1
9	07.11.24		Радость.	1
10	14.11.24		Грусть.	1
11	21.11.24		Страх.	1
12	28.11.24		Гнев.	1
13	05.12.24		Волшебные средства понимания: интонация.	1
14	12.12.24		Волшебные средства понимания: мимика.	1
15	19.12.24		Волшебные средства понимания: пантомимика.	1
Раздел 3. Я и другие.				10
16	26.12.24		Мой дом.	1
17	16.01.25		Моя семья.	1
18	23.01.25		Моя школа.	1
19	30.01.25		Дружба.	1
20	06.02.25		Мои друзья.	2
21	13.02.25			
22	27.01.25		Мой класс.	1
23	06.03.25		Мое любимое занятие.	2
24	13.03.25			
25	20.03.25		Мои успехи.	1
Раздел 4. Что такое сотрудничество?				6
26	03.04.25		Что такое сотрудничество.	1

27	10.04.25		Я умею понимать.	1
28	17.04.25		Я умею договариваться.	1
29	24.04.25		Мы умеем действовать сообща.	1
30	15.05.25		Что такое коллективная работа.	1
31	22.05.25		Итоговое занятие «Мое большое Я»	

**Календарно-тематическое планирование
2 класс**

№ урока	дата		Тема занятия	Кол-во часов
	план	факт		
Раздел 1. Это я!				8
1	03.09.24		Установление контакта. Мое лето.	1
2	10.09.24		Знакомство с миром психологии.	1
3	17.09.24		Здравствуй, это Я!	1
4	24.10.24		Наши имена.	2
5	01.10.24			
6	08.10.24		Мои мечты.	2
7	15.10.24			
8	22.10.24		Я рисую свой портрет.	1
Раздел 2. Мои чувства.				8
9	05.11.24		Чувственное восприятие.	1
10	12.11.24		Радость.	1
11	19.11.24		Грусть.	1
12	26.11.24		Страх.	1
13	03.12.24		Гнев.	
14	10.12.24		Волшебные средства понимания: интонация.	1
15	17.12.24		Волшебные средства понимания: мимика.	1
16	24.12.24		Волшебные средства понимания: пантомимика.	1
Раздел 3. Я и другие.				10
17	14.01.25		Мой дом.	1
18	21.01.25		Моя семья.	1
19	28.01.25		Моя школа.	
20	04.02.25		Дружба.	1

21	11.02.25		Мои друзья.	2
22	18.02.25			
23	25.02.25		Мой класс.	1
24	04.03.25		Мое любимое занятие.	2
25	11.03.25			
26	18.03.25		Мои успехи.	1
			Раздел 4. Что такое сотрудничество?	8
27	01.04.25		Что такое сотрудничество.	1
28	08.04.25		Я умею понимать.	1
29	15.04.25		Я умею договариваться.	2
30	22.04.25			
31	29.04.25		Мы умеем действовать сообща.	1
32	06.05.25		Что такое коллективная работа.	2
33	13.05.25			
34	20.05.25		Итоговое занятие «Мое большое Я»	1

**Календарно-тематическое планирование
3 класс**

№ урока	дата		Тема занятия	Кол-во часов
	план	факт		
Раздел 1. Это я!				8
1	05.09.24		Установление контакта. Мое лето.	1
2	12.09.24		Знакомство с миром психологии.	1
3	19.09.24		Здравствуй, это Я!	1
4	26.09.24		Наши имена.	2
5	03.10.24			
6	10.10.24		Мои мечты.	2
7	17.10.24			
8	24.10.24		Я рисую свой портрет.	1
Раздел 2. Мои чувства.				8
9	07.11.24		Чувственное восприятие.	1
10	14.11.24		Радость.	1
11	21.11.24		Грусть.	1

12	28.11.24		Страх.	1
13	05.12.24		Гнев.	1
14	12.12.24		Волшебные средства понимания: интонация.	1
15	19.12.24		Волшебные средства понимания: мимика.	1
16	26.12.24		Волшебные средства понимания: пантомимика.	1
Раздел 3. Я и другие.				10
17	16.01.25		Мой дом.	1
18	23.01.25		Моя семья.	1
19	30.01.25		Моя школа.	1
20	06.02.25		Дружба.	1
21	13.02.25		Мои друзья.	2
22	20.02.25			
23	27.02.25		Мой класс.	1
24	06.03.25		Мое любимое занятие.	2
25	13.03.25			
26	20.03.25		Мои успехи.	1
Раздел 4. Что такое сотрудничество?				6
27	03.04.25		Что такое сотрудничество.	1
28	10.04.25		Я умею понимать.	1
29	17.04.25		Я умею договариваться.	1
30	24.04.25		Мы умеем действовать сообща.	1
31	15.05.25		Что такое коллективная работа.	1
32	22.05.25		Итоговое занятие «Мое большое Я»	1

СОГЛАСОВАНА
Протокол заседания
Методического совета
МБОУ Ремонтненская гимназия №1
от 02.09.2024 года № 95
_____ Глушко С.А.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора
по НМИР
от 02.09.2024 года
_____ Задорожня И.В

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061590

Владелец Кононогов Денис Евгеньевич

Действителен с 27.09.2024 по 27.09.2025