

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ Ремонтненская гимназия №1
Приказ № 94 от 31.08.2026 года
Д.Е. Кононов



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

Направление: общекультурное

Название курса: «Тропинка к своему Я»

Уровень общего образования (класс):

начальное общее образование: 1 классы

Количество часов:

1 час в неделю, 33 часа за год

Учитель: Евсеева Н.Я.

2026-2027 учебный год

Согласно календарному учебному графику МБОУ Ремонтненской гимназии №1 на 2026-2027 учебный год на изучение курса по программе 1 класса выходит 33 часа. Организация работы по программе курса «Тропинка к своему Я» рассчитана на 1 час в неделю.

Рабочая программа для 1 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 полуфункциональны, 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 1 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»

<i>№ пп</i>	<i>Направление программы или разделы</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во часов</i> <i>Класс</i>
1	Я –школьник.	Знакомство. Введение в мир психологии. Наши имена. Зачем мне нужно ходить в школу. Мой класс. Мои друзья. Мои успехи в школе. Учебная сила. Я рисую свой портрет. Цель: создать положительный настрой в группе, настрой детей на сотрудничество, помочь осознать свою непохожесть на других, индивидуальность; укреплять уверенность в себе. Формирование позитивного отношения к окружающим.	8
2	Мои чувства.	Чувственное восприятие. Радость. Грусть. Страх. Гнев. Волшебные средства понимания: интонация. Волшебные средства понимания: мимика. Рисунок чувств. 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
3	Я и другие.	Мой дом. Моя семья. Моя школа. Дружба. Мои друзья. Дружба. Ссора. Какой я? Какой ты? Мое любимое занятие. Мои успехи. Рисунок. Я и другие. 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
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	7
Всего			33

**Календарно-тематическое планирование
1 класс**

№ урока	дата		Тема занятия	Кол-во часов
	план	факт		
Раздел 1. Я-школьник				8
1	03.09.2026		Знакомство. Введение в мир психологии.	1
2	10.09.2026		Наши имена.	1
3	17.09.2026		Зачем мне нужно ходить в школу	1
4	24.09.2026		Мой класс.	1
5	01.10.2026		Мои друзья.	1
6	08.10.2026		Мои успехи в школе.	1
7	15.10.2026		Учебная сила.	1
8	22.10.2026		Я рисую свой портрет.	1
Раздел 2. Мои чувства.				8
9	05.11.2026		Чувственное восприятие.	1
10	12.11.2026		Радость.	1
11	19.11.2026		Грусть.	1
12	26.11.2026		Страх.	1
13	03.12.2026		Гнев.	1
14	10.12.2026		Волшебные средства понимания: интонация.	1
15	17.12.2026		Волшебные средства понимания: мимика.	1
16	24.12.2026		Рисунок чувств.	1
Раздел 3. Я и другие.				10
17	14.01.2027		Мой дом.	1
18	21.01.2027		Моя семья.	1
19	28.01.2027		Моя школа.	1
20	04.02.2027		Мои друзья.	1
21	11.12.2027		Дружба.	1
22	25.02.2027		Ссора.	1
23	04.03.2027		Какой я ? Какой ты?	1
24	11.03.2027		Мое любимое занятие	1
25	18.03.2027		Мои успехи.	1
26	25.03.2027		Рисунок. Я и другие.	1
Раздел 4. Что такое сотрудничество?				7

27	08.04.2027		Сотрудничество.	1
28	15.04.2027		Я умею понимать.	1
29	22.04.2027		Я умею слушать других.	1
30	29.04.2027		Учимся договариваться.	1
31	06.05.2027		Действуем сообща.	1
32	13.05.2027		Коллективная работа.	1
33	20.05.2027		Рисунок. «Мы вместе»	1

СОГЛАСОВАНА

Протокол заседания №1

Методического совета

МБОУ Ремонтненская гимназия №1

от «31» августа 2026 г.

Шаповалова С.М.

СОГЛАСОВАНА ЗДНМИР

Шаповалова С.М.

Протокол №1 от «31» августа 2026 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 253990418593517909160278798703928433990398248714

Владелец Кононогов Денис Евгеньевич

Действителен с 05.10.2026 по 05.10.2027