



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 16 города Владимира

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО

 Копытцева Н.С.  
Протокол № 1  
от 29.08.23

«Согласовано»

Заместитель директора  
МБОУ СОШ №16  
 Хайдукова А.В.

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №16  
 Анисов А.А.



*Анисов Андрей Анатольевич*

## ПРОГРАММА

*внеурочной деятельности  
«Тропинка к своему Я»*

*1 класс*

Составитель:

Ильясова О.В.

2023-2024 учебный год

**Рабочая программа к дополнительной образовательной общеразвивающей  
программе психолого-педагогической направленности**

## **«Тропинка к своему Я»**

(для детей 7 - 8 лет)

**Срок реализации программы - 1 год**

**Разработчик программы:  
Ильясова О.В., педагог – психолог  
высшей квалификационной категории**

г. Владимир

### **Содержание**

I.	Пояснительная записка _____	3
I.	Учебно – тематический план программы _____	6
I.	Содержание программы _____	6
II.	Литература _____	9

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования на основе авторской программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я»

### **Пояснительная записка.**

#### **Актуальность**

Начало обучения в школе - один из значимых моментов в жизни человека, период его качественного изменения, точка перехода к новому состоянию. Многие педагоги и родители недооценивают те качественные изменения, которые происходят в ребёнке во время его учения. Гораздо больше внимания уделяется его количественным параметрам приобретаемых ребёнком знаний и умений. Качественные же изменения особо значимы, они могут сыграть как позитивную, так и негативную роль, могут укрепить психологическое здоровье либо подорвать его. И если пробелы в знаниях можно восполнить, то возникшие психологические нарушения могут иметь стойкий характер, трудно поддаваться коррекции.

Поэтому так важно знать и учитывать возрастные особенности младшего школьного возраста. Именно в этом возрасте идет формирование нового уровня потребностей, позволяющих ребёнку действовать, руководствуясь целями, нравственными требованиями, чувствами. Именно в начальной школе начинается образование детского коллектива, формируется общественная направленность личности, т.е. обращенность к коллективу сверстников, поэтому так важна деятельность, направленная на сплоченность детей, в том числе и игровая, которая реализуется во время организованных занятий по внеурочной занятости.

В возрасте 7-8 лет появляется требовательность и избирательность отношений к товарищам. На первый план выходят преобладание мотивов поведения, связанных с учением. С началом школьной жизни происходит принятие требований выполнения норм поведения как необходимых, происходит развитие нового познавательного отношения к действительности.

Как указывала Л.И. Божович, переход от дошкольного детства к школьному характеризуется решительным изменением места ребенка в системе доступных ему отношений и всего образа его жизни. Школа становится центром жизни детей, наполненной их собственными интересами, взаимоотношениями и переживаниями.

Помочь учащимся эффективно выстраивать взаимоотношения с одноклассниками, лучше узнать самих себя и окружающих, лучше разбираться в эмоциях можно на занятиях программы «Тропинка к своему Я». А это в свою очередь будет способствовать благоприятному процессу адаптации, снижению уровня тревожности и повышению уверенности в собственных силах.

Программа рассчитана на период пребывания детей в начальной школе и еженедельные занятия.

## **Целеполагание и задачи:**

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

Цель программы достигается через решение следующих задач: личностных, метапредметных, предметных.

### **Задачи**

#### **Личностные:**

- I. развитие готовности и способности обучающихся к саморазвитию,
  - сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности.

#### **Метапредметные :**

- готовность учащихся к сотрудничеству с соучениками, к коллективной работе.

#### **Предметные:**

- познание и анализ своих сильных и слабых сторон личности,
- I. развитие умения дифференцировать свое эмоциональное состояние и окружающих.

## **Объем и сроки реализации программы.**

Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа рассчитана на учебный год. Время реализации программы с октября по май. Занятия проводятся 1 раз в неделю, в рамках внеурочной деятельности. Продолжительность занятия 40 минут. Общий объем часов – 33.

## **Особенности организации учебного процесса.**

Форма проведения занятий – групповая, очная. По ходу занятия обязательно проводятся минутки отдыха. В ходе занятий проводятся игры, подвижные упражнения, обсуждение в круге.

В структуре каждого занятия выделяются основные этапы работы.

## **Структура занятия:**

- 1.Приветствие.
- 2.Разминка.
- 3.Рефлексия предыдущего занятия
- 4.Основное содержание занятия.
- 5.Рефлексия текущего занятия.
- 6.Прощание.

## **Ожидаемые результаты реализации программы:**

**Личностные:**

- Умение проводить самооценку своего эмоционального состояния и корректировать его;
- Умение опираться на свои сильные стороны личности.
- Умение оценивать свои поступки и поступки других людей
- Положительная учебная мотивация, целенаправленная познавательная деятельность.

**Метапредметные:**

- умение учащихся работать в парах, группах

**Регулятивные:**

- умение составлять план выполнения задач, решения проблем

**Познавательные:**

- умение перерабатывать информацию для получения необходимого результата;
- умение устанавливать аналогии и причинно-следственные связи

**Коммуникативные:**

- уметь доносить свою позицию до других, владея приемами монологической и диалогической речи.
- умение при необходимости отстаивать свою точку зрения

**Календарно-тематический план программы**

№ п/п	Разделы программы	Общее количество часов
1.	Я - школьник	18
2.	Мои чувства	15
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>

№	Месяц, число	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения
1	06.10.20 08.10.20 09.10.20		«Знакомство»	1	МБОУ «СОШ №16»
2	13.10.20 15.10.20 16.10.20	Групповая развивающая	«Ведение в мир психологии»	1	
3	27.10.20 29.10.20 30.10.20	Групповая развивающая	«Я умею управлять собой»	2	
4	03.11.20 05.11.20 06.11.20	Групповая развивающая	«Я умею преодолевать трудности»	1	
5	10.11.;17.11.20 12.11;19.11.20 13.11;20.11.20	Групповая развивающая	«Я умею слушать других»	2	
6	24.11.20	Групповая	«Я умею учиться у	1	

	26.11.20 27.11.20	развивающая	ошибки»	
7	01.12.20 03.12.20 04.12.20	Групповая развивающая	«Я умею быть доброжелательным»	1
8	08.12.20 10.12.20 11.12.20	Групповая развивающая	«Я - доброжелательный»	1
9	15.12.20 17.12.20 18.12.20	Групповая развивающая	«Я умею быть ласковым»	1
10	22.12.20 24.12.20 25.12.20	Групповая развивающая	«Я становлюсь сильным духом»	1
11	12.01;19.01.21 14.01;21.01.21 15.01;22.01.21	Групповая развивающая	«Я умею делать задания вместе с другими »	2
12	26.01;02.02.21 28.01.;04.02.21 29.01;05.02.21	Групповая развивающая	«Я умею слышать мнение другого»	2
13	09.02.21 11.02.21 12.02.21	Групповая развивающая	«Я учусь решать конфликты»	1
14	02.03.21 25.02.21 26.02.21	Групповая развивающая	«Я умею разрешать конфликты»	1
15	09.03.21 04.03.21 05.03.21	Групповая развивающая	«Я становлюсь сильным »	1
16	16.03.21 11.03.21 12.03.21	Информационная развивающая групповая	« Радость. Что такое мимика?»	1
17	30.03.21 18.03.21 19.03.21	Информационная развивающая групповая	«Радость. Что такое жесты?»	1
18	06.04.21 01.04.21 02.04.21	Информационная развивающая групповая	«Радость. Как доставить ее другому человеку?»	1
19	13.04.21 08.04.21 09.04.21	Развивающая групповая	«Радость можно передать прикосновениями»	1
20	20.04;27.04.21 15.04;22.04.21 16.04;23.04.21	Развивающая групповая	«Грусть»	2
21	04.05.21 29.04.21 30.04.21	Развивающая групповая	«Страх»	1
22	11.05.21 06.05.21 07.05.21	Развивающая групповая	«Страх. Как его преодолеть?»	1
23	11.05.21 06.05.21 07.05.21	Развивающая групповая	«Гнев. С какими чувствами он дружит?»	1
24	18.05.21 13.05.21	Развивающая групповая	« Гнев и его польза»	1

	14.05.21				
25	18.05.21 20.05.21 21.05.21	Развивающая групповая	«Обида»	1	
26	25.05.21 27.05.21 28.05.21	Развивающая групповая	«Разные чувства»	1	
27	25.05.21 27.05.21 28.05.21	Развивающая групповая	Итоговое занятие	1	

### Литература

1. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки в начальной школе (1-4). 5-е изд., испр. И доп. – М.: Генезис, 2012.