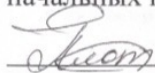


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Гимназия № 3 г. Южно-Сахалинска

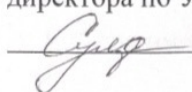
РАССМОТРЕНО  
МО учителей  
начальных классов



Руководитель МО

Протокол № 5  
от «27» 08 2025г.

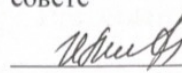
ПРОВЕРЕНО  
заместителем  
директора по УВР



С.Е.Сулдиминова

«27» 08 2025г.

СОГЛАСОВАНО  
на методическом  
совете



Председатель МС

Протокол № 5  
от «28» 08 2025г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.о.директора



И.А. Ли

Приказ № 1/08  
от «9» 08 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
начального общего образования  
социального направления  
«Тропинка к своему я»  
Для 1-2 класса  
Срок реализации: 2 года

**Составитель:**  
МО учителей начальных классов

г. Южно – Сахалинск  
2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Планируемые результаты освоения курса.....	6
Содержание курса .....	8
Тематическое планирование. 1-й год обучения.....	10

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности социальной направленности «Тропинка к своему Я» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273 – ФЗ от 29.12.2012), с требованиями ФГОС НОО и на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших школьников к.психол.н. О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4 классы)».

Программа предназначена для обучающихся 1-х классов и рассчитана на год обучения, на 33 часа, 1 академический час в неделю. Продолжительность академического часа - 35 минут.

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 обучающихся, 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.

Предлагаемая программа внеурочной деятельности в начальной школе направлена 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 дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Содержание программы внеурочной деятельности с младшими школьниками направлено на формирование у них следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника;
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время по-дружески относиться к одноклассникам;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей.

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

**Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений со сверстниками и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

## **Планируемые результаты освоения курса**

Метапредметными результатами изучения программы внеурочной деятельности является формирование универсальных учебных действий.

### *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.

### *Познавательные УУД:*

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

### *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.

### **На конец первого года обучения:**

1. у обучающихся сформируется позитивное отношение к предмету;

2. произойдет знакомство всех членов коллектива друг с другом и овладение минимальной информацией друг о друге, полученной в ходе проведения упражнений в парах сменного состава и в микрогруппах;
3. дети получают позитивный опыт общения;
4. обучающиеся овладеют умением узнавать и выражать основные и оттеночные эмоциональные состояния;
5. дети овладеют приёмом эмоционального «пристраивания».
6. дети познакомятся с большим количеством коллективных игр и упражнений, направленных на взаимодействие и сотрудничество, усвоят правила их проведения.

## Содержание курса

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования внеурочная деятельность «Тропинка к своему Я» изучается в первых классах по одному часу в неделю. Общая годовая нагрузка - 33 часа.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента: аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Основные формы работы: внеурочные занятия с элементами тренинга (психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы).

В структуре каждого занятия выделяются основные этапы работы:

1. Приветствие.
2. Разминка.
3. Рефлексия предыдущего занятия.
4. Основное содержание занятия (введение в тему, развёртывание темы, индивидуализация темы).
5. Рефлексия текущего занятия.
6. Прощание.

## Список используемой литературы

1. Андреева А.Д., Дубровина И.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми. – М.: Академия, 1998.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб, 2000
3. Истратова О. Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.
4. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. – М.: Просвещение, 1996.
5. Самоукина Н. В. Игровые методы в обучении и воспитании (психотехнические упражнения и коррекционные программы). – М.: 1992.
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. - М.: Генезис, 2001.
7. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1995
8. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе (1-4). 2 изд., испр. и доп. - М.: Генезис, 2008.
9. Вахромов Е./ Построй свою Вселенную // Школьный психолог, № 48-2001
10. Савинова Э./ Я + ты = мы // Программа практикума по эмоциональному сплочению членов группы (класса)// Школьный психолог, № 11 – 2006

## Тематическое планирование. 1-й год обучения

№	Тема (раздел)	Количество часов
Знакомство – 3 часа.		
1	Знакомство. Правила поведения и работы в группе.	1
2	Весёлая игротека (игры на сплочение).	1
3	Весёлая игротека (игры на сплочение).	1
Страна психологических умений школьника – 13 часов.		
4	Я - первоклассник. Правила школьной жизни.	1
5	Я умею управлять собой.	1
6	Я умею преодолевать трудности.	1
7	Я умею слушать других.	1
8	Я умею учиться у ошибки.	1
9	Я умею быть доброжелательным.	1
10	Я – доброжелательный.	1
11	Я умею быть ласковым.	1
12	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими.	1
13	Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.	1
14	Я учусь решать конфликты.	1
15	Я умею решать конфликты.	1
16	Весёлая игротека (игры на отработку полученных навыков).	1
Добро пожаловать в Страну Эмоций – 17 часов.		
17	Добро пожаловать в Страну Эмоций	1
18	Радость. Что такое мимика?	1
19	Радость. Что такое жесты?	1
20	Радость. Как её доставить другому человеку?	1
21	Радость можно передать прикосновением.	1
22	Грусть.	1
23	Как справиться с грустью?	1
24	Страх.	1
25	Страх. Как его преодолеть?	1
26	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1
27	Гнев и его польза.	1
28	Обида.	1
29	Прощение растворяет обиды.	1

30	Разные чувства.	1
31	Разные чувства.	1
32	Весёлая игротека (игры на закрепление).	1
33	Итоговое.	1
Всего		33

## **Раздел 1. Знакомство - 3 часа.**

Цель: создание благоприятной психологической атмосферы в группе, развитие дружеских взаимоотношений.

*ЗАНЯТИЕ 1. Знакомство. Правила поведения и работы в группе.*

Знакомство участников группы друг с другом. Беседа на тему: Какие правила поведения и работы в группе необходимо соблюдать. Творческая работа «Рисунок имени».

*ЗАНЯТИЕ 2, 3. Весёлая игротека (игры на сплочение).*

Упражнения «Паутина», «Скульптуры», «Формула группы», «Машины»

## **Раздел 2. Страна психологических умений школьника - 13 часов.**

Цели:

- сфокусировать внимание учащихся на важнейших умениях, которые необходимо освоить в адаптационный период;
- мотивировать учащихся к развитию силы воли и самоконтроля.

*ЗАНЯТИЕ 4. Я - первоклассник. Правила школьной жизни.*

Упражнения «Что изменилось?» Беседа о новом статусе первоклашек. Творческая работа «Правила школьной жизни»

*ЗАНЯТИЕ 5. Я умею управлять собой.*

Беседа на тему: Кто такой дрессировщик, и почему он может управлять животными?», «Нужно ли ученику умение управлять собой?»

Упражнения: «Я умею управлять собой», «Умею остановиться», «Умею выполнять требования взрослых»

*ЗАНЯТИЕ 6. Я умею преодолевать трудности.*

Разминка «Ролевая гимнастика».

Рассказ о подвиге адмирала Ф.Ф. Ушакова. Обсуждение.

Упражнения: «Вспомни и сделай», «Сумей понять», «Вопрос», «Тихо».

Графический диктант.

*ЗАНЯТИЕ 7. Я умею слушать других.*

Разминка «Ролевая гимнастика».

История про альпинистов. Обсуждение.

Упражнения: «Я умею справляться с трудностями», «Запомни ответ», «Диалог».

Творческая работа «Общий рисунок»

Работа со сказкой «Муравьишка Гришка». Обсуждение.

*ЗАНЯТИЕ 8. Я умею учиться у ошибки.*

Разминка «Противоположности».

Работа со сказкой «Ошибка и Неошибка». Обсуждение. Творческая работа по сказке «Чему может научить ошибка?»

Графический диктант

Работа со сказкой «Коля и Солнечный Зайчик». Обсуждение.

*ЗАНЯТИЕ 9. Я умею быть доброжелательным.*

Разминка «Ролевая гимнастика».

Работа со сказкой. Обсуждение.

Графический диктант.

*ЗАНЯТИЕ 10. Я умею быть доброжелательным.*

Разминка «Ролевая гимнастика».

Упражнение: четыре испытания.

Графический диктант.

*ЗАНЯТИЕ 10. Я – доброжелательный.*

Разминка «Ролевая гимнастика».

Упражнения: «Кому письмо?», «Качества доброжелательного человека», «Зачем нужны качества?».

Работа со сказкой «Сережа – Серый Волк». Обсуждение.

*ЗАНЯТИЕ 11. Я умею быть ласковым.*

Разминка «Ролевая гимнастика».

Работа со сказкой «История про Павлика». Обсуждение.

Упражнения: «Ласковый взгляд», «Ласковое прикосновение», «Ласковые слова и интонация»

Работа со сказкой «Волчонок Сеня». Обсуждение.

*ЗАНЯТИЕ 12. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими.*

Разминка «Ролевая гимнастика».

Работа со сказкой. Обсуждение.

Творческая работа «Нарисуй страну».

*ЗАНЯТИЕ 13. Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.*

Разминка «Ролевая гимнастика».

Работа со сказкой. Обсуждение.

Упражнения: «Оружие для защиты».

Графический диктант.

*ЗАНЯТИЕ 14. Я учусь решать конфликты.*

Разминка «Ролевая гимнастика».

Работа со сказкой. Обсуждение.

Упражнение: «Это конфликт?»

Графический диктант.

*ЗАНЯТИЕ 15. Я умею решать конфликты.*

Разминка «Почему подрались дети», «Испугаем по-разному».

Работа со сказкой. Обсуждение.

Упражнения: «Инсценируем конфликт», «Конфликт»

Графический диктант.

*ЗАНЯТИЕ 16. Весёлая игротка (игры на отработку полученных навыков).*

Разминка «Ролевая гимнастика».

Упражнения ««Желаем добра», «Ищем хорошее качество, благодарим, извиняемся», «Кто умеет слышать мнение другого?»

### **Раздел 3. Добро пожаловать в Страну Эмоций - 17 часов .**

Цели:

- рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева;
- обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей;
- помочь детям осознать относительность оценки чувств;
- способствовать снижению уровня школьных страхов.

*ЗАНЯТИЕ 17. Добро пожаловать в Страну Эмоций.*

Ролевая разминка. Беседа о «жителях» Страны Эмоций. творческое задание «Карта чувств»

*ЗАНЯТИЕ 18. Радость. Что такое мимика?*

Разминка «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался».

Упражнения: «Закончи предложения». Творческая работа «Рисунок радости».

Графический диктант.

*ЗАНЯТИЕ 19. Радость. Что такое жесты?*

Разминка «Раз, два, три, позу за мной повтори».

Упражнение: «Зоопарк». «Угадай, где я иду?», «Превратись в животное».

Упражнения: «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение»

*ЗАНЯТИЕ 20 Радость. Как ее доставить другому человеку?*

Разминка «Угадай, где я иду?»

Упражнения: «Как доставить радость другому человеку?», «Собираем добрые слова», «Скажи мишке добрые слова»

Графический диктант.

*ЗАНЯТИЕ 21. Радость Можно передать прикосновением.*

Разминка «Муха», «Превратись в животное», «Фотоохота», кричалка «Ура успешной фотоохоте!».

Упражнения: «Радость можно передать прикосновением», «Котенок».

Работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в школу». Обсуждение.

*ЗАНЯТИЕ 22. Грусть.*

Разминка «Покажи профессию», «Скажи да и нет».

Упражнения: «Закончи предложение», «Грустные ситуации», «Котенок грустит».

*ЗАНЯТИЕ 23. Как справиться с грустью?*

Работа со сказкой «Сказка про котенка Ваську». Обсуждение.

*ЗАНЯТИЕ 24. Страх.*

Разминка «Дотронься до...»

Упражнения: «Мысленная картинка», «Покажи страшилку».

Работа со сказкой «Девочка с мишкой».

Творческая работа. Рисунок по иллюстрациям.

*ЗАНЯТИЕ 25. Страх. Как его преодолеть.*

Разминка «Неопределенные фигуры».

Упражнения: «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки», «Закончи предложение».

Графический диктант.

*ЗАНЯТИЕ 26. Гнев. С какими чувствами он дружит?*

Разминка «Художник», «Попугай».

Работа со сказкой «О мальчике Сереже, который всего боялся, и потому дрался». Обсуждение. Творческая работа.

*ЗАНЯТИЕ 27. Гнев и его польза*

Разминка «Черная рука – белая рука», «Разозлились – одумались», «Поссорились – помирились».

Упражнение: «Закончи предложение»

Работа со сказкой «О путнике и его беде». Обсуждение Творческая работа по итогам сказки.

*ЗАНЯТИЕ 28. Обида.*

Разминка «Массаж чувствами», «Пусть всегда будет!».

Упражнения: «Закончи предложение», «Какая у меня обида».

Работа со сказкой «Обида». Обсуждение и творческая работа по сказке.

*ЗАНЯТИЕ 29. Прощение растворяет обиды.*

Разминка «Пусть всегда будет!», «Весеннее настроение».

Упражнения: «Закончи предложение», «Напрасная обида», «Учимся извиняться и прощать»

Работа со сказкой «Обида». Обсуждение и творческая работа по сказке.

*ЗАНЯТИЕ 30, 31. Разные чувства.*

Разминка «Попугай», «Покажи дневник маме», «Шурум - бурум», «Море волнуется», «Волны».

Упражнение: «Закончи предложение».

Групповая работа «Ожившее чувство»

Творческая работа «Рисунок чувств».

*ЗАНЯТИЕ 32. Весёлая игротека (игры на закрепление)*

Упражнения «Слепой танец», «Испуганный ёжик», «Хвалилка», «Истории из мешка»

*ЗАНЯТИЕ 33. Итоговое.*

Игра-конкурс КВН.

