

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 18 г. Пензы**

ПРИНЯТО

решением МО учителей
начальных классов
Протокол №1 от 28.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по НМР
С. А. Саунина
28.08.2023 г.

Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«ОБЪЕДИНЕНИЕ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ «Я»»»
для начального общего образования
Срок освоения программы: 4 года

Составитель:
Колесникова Ю. В.,
педагог - психолог
МБОУ СОШ № 18 г. Пензы

г. Пенза, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ «Я»»»

1 КЛАСС

Раздел 1. Я – школьник (15 ч)

Я – первоклассник. Знакомство со школьной жизнью. Я учусь преодолевать школьные трудности. Какие они бывают? Я умею быть ласковым. Что значит быть доброжелательным? Я учусь работать в команде. Какие могут быть конфликты и как их решить. Я учусь слушать других. Я умею учиться у ошибки.

Раздел 2. Мои чувства (18 ч)

Что такое мимика? Какие бывают чувства? Как их распознать и уметь ими управлять. Радость! Как ее доставить другим? Грусть... Что такое страх? Как с ним справиться. Гнев – что это? И как его преодолеть? Обида. Как с ней бороться? Человек может испытывать разные чувства.

2 КЛАСС

Раздел 1. Вспомним чувства (5 ч)

Я – второклассник. Мы рады встречи друг с другом. Вспоминаем что такое разные чувства и как с ними дружить.

Раздел 2. Качества людей (18 ч)

Чем люди отличаются друг от друга. Какие хорошие качества есть у меня и моих друзей. Кто такой сердечный и доброжелательный человек? Я учусь делать добро окружающим. Что такое «чистое сердце»? Какие качества мне нравятся в других, в чем мы похожи и различны. Каждый человек уникальный. Что такое темные и светлые качества?

Раздел 3. Какой Я – Какой Ты (11 ч)

Какой Я? Какой Ты? С какими трудностями я столкнулся в школе, дома и с друзьями? Школьные трудности – какие они и как их преодолеть? Домашние трудности – что это значит и как решить их?

3 КЛАСС

Раздел 1. Я — фантазер (9 часов)

Я – третьеклассник. Как я изменился за лето? Умение владеть собой. Что это значит? Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника – это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми. Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным. Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?

Раздел 2. Я и моя школа (7 часов)

Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают? Добро и зло. Всегда ли добро побеждает зло? Что значит «делать добро»? Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают? Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях

Раздел 3. Я и мои родители (5 часов)

Всегда важно помнить, что есть граница между тем, что хочется, и тем, что можно. Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести разговор. Правила хорошего тона. Как вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине. Как эти правила помогают в общении. Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки. Как правильно познакомиться? Как правильно держать себя, чтобы понравиться?

Раздел 4. Я и мои друзья (6 часов)

Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые вырабатывались людьми в течение многих веков, необходимо соблюдать, чтобы не обидеть собеседника и самому не попасть в неловкую ситуацию.

Раздел 5. Что такое сотрудничество (7 часов)

Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений (из умения понять другого; из умения договориться; из умения уступить, если это нужно для дела; из умения правильно распределить роли в ходе работы). Что значит понимать другого и как можно этому научиться? Как научиться договариваться с людьми? Что такое коллективная работа?

4 КЛАСС

Раздел 1. Кто Я? Мои силы, мои возможности (10 часов)

Моё лето. Как я провёл лето и чему научился за время летних каникул. После лета меня называют по-новому – четвероклассник. Чем четвероклассник отличается от первоклассника? А от второклассника и третьеклассника? Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Лениюшка...это все мои друзья. Но команду здесь Я. Я – человек! Я – житель планеты Земля! Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь? Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие». Мой выбор, мой путь. Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни. Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдём, как сложится наша жизнь. Мой внутренний мир. Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю. Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно. Что значит верить? Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (5 часов)

Моё детство. Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю? Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть. Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас. Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?

Раздел 3. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем (5 часов)

Как заглянуть во взрослый мир? Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас. Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?

Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? (5 часов)

Поведение человека зависит от его качеств. Кто такой интеллигентный человек, и какие качества должны у него присутствовать? Портрет интеллигентного человека. Хочу вырасти интеллигентным человеком. Кто может стать интеллигентным человеком? Каким должен быть ученик сейчас, чтобы из него получился интеллигентный человек в будущем? Что такое идеальное Я? У многих людей есть некий идеальный образ самого себя - то, каким бы ему хотелось стать.

Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? (9 часов)

Кто такой свободный человек? Можно ли поступать всегда так, как хочется? Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице». Что такое «право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено моё «право на уважение»? В реальности количество прав и обязанностей человека примерно одинаковое. Главные права и обязанности ученика. «Билль о правах ученика и учителя в школе». Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты мирным путём?

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ «Я»»»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа призвана обеспечить достижение обучающимися личностных результатов:

Духовно-нравственное воспитание: ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм;

Эстетическое воспитание: развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

Ценности познавательной деятельности - внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; установка на здоровый образ жизни;

Трудовое воспитание осуществляется в процессе личной художественно-творческой работы по освоению художественных материалов и удовлетворения от создания реального, практического продукта. Воспитываются стремление достичь результат, упорство, творческая инициатива, понимание эстетики трудовой деятельности. Важны также умения сотрудничать с одноклассниками, работать в команде, выполнять коллективную работу — обязательные требования к определённым заданиям по программе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными **познавательными** действиями:

- 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;
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию;
- адекватно воспринимать оценку учителя.
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

Овладение универсальными **коммуникативными** действиями

Обучающиеся должны овладеть следующими действиями:

- 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
- формулировать своё собственное мнение и позицию
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнёра.

Овладение универсальными **регулятивными** действиями

Обучающиеся должны овладеть следующими действиями:

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
- извлекать необходимую информацию из текста
- определять и формулировать цель в совместной работе
- 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся научатся:

А/Осознавать собственную полезность и ценность;

- основные способы психологического взаимодействия между людьми;
- приемы повышения собственной самооценки;
- осознание своего места в мире и обществе;
- работать в группе, в коллективе.

Б/Получать удовольствие от процесса познания и преодолевать возникающие в школе трудности, справляться с неудачами;

В/Осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;

- взаимодействовать с учителем, сверстниками
- адекватно анализировать собственные проблемы;
- 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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ
УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,
С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

Деятельность педагога с учетом рабочей программы воспитания заключается:

- в установлении доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога;
- в соблюдении принципов учебной дисциплины и самоорганизации;
- в использовании воспитательных возможностей содержания учебного курса для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей;
- в привлечении внимания обучающихся к обсуждаемой на занятии информации;
- в использовании на занятии игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний;
- в развитии у обучающихся творческих способностей;
- в применении на занятии интерактивных форм работы с обучающимися;
- в планировании и выполнении индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности;
- в поддержке формирования навыка генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей;
- в организации дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
- выработке навыка публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- в организации шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями;
- в налаживании позитивных межличностных отношений в классе.

1 КЛАСС

№	Тема раздела, учебного занятия	Кол-во часов	Формы проведения занятий	ЭОР/ЦОР
Раздел 1. Я — школьник				
1	«Знакомство. Я умею управлять собой»	1	Практические занятия	https://resh.edu.ru https://uchi.ru http://wiki.rdf.ru
2	«Я умею преодолевать трудности»	1		
3	«Я умею преодолевать трудности»	1		
4	«Я умею слушать других»	1		
5	«Я умею учиться у ошибки»	1		
6	«Я умею быть доброжелательным»	1		
7	«Я умею быть доброжелательным»	1		
8	«Я – доброжелательный»	1		
9	«Я умею быть ласковым»	1		
10	«Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими»	1		
11	«Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими»	1		

12	«Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого»	1		
13	«Я учусь решать конфликты»	1		
14	«Я учусь решать конфликты»	1		
15	«Я умею разрешать конфликты»	1		
Раздел 2. Мои чувства				
16	«Радость. Что такое мимика?»	1	Практические занятия	https://resh.edu.ru https://uchi.ru http://viki.rdf.ru
17	«Радость. Что такое мимика?»	1		
18	«Радость. Что такое жесты?»	1		
19	«Радость. Что такое жесты?»	1		
20	«Радость. Как ее доставить другому человеку?»	1		
21	«Радость. Можно передать прикосновением»	1		
22	«Грусть»	1		
23	«Страх»	1		
24	«Страх»	1		
25	«Страх. Как его преодолеть»	1		
26	«Страх. Как его преодолеть»	1		
27	«Гнев. С какими чувствами он дружит?»	1		
28	«Гнев. С какими чувствами он дружит?»	1		
29	«Гнев и его польза»	1		
30	«Обида»	1		
31	«Обида»	1		
32	«Разные чувства»	1		
33	«Итоговое занятие»	1		

2 КЛАСС

№	Тема раздела, учебного занятия	Кол-во часов	Формы проведения занятий	ЭОР/ЦОР
Раздел 1. Вспомним чувства				
1	«Мы рады встрече»	1	Практические занятия	https://resh.edu.ru https://uchi.ru http://viki.rdf.ru
2	«Понимаем чувства другого»	1		
3	«Мы испытываем разные чувства»	1		
4	«Мы испытываем разные чувства»	1		
5	«Мы испытываем разные чувства»	1		
Раздел 2. Качества людей				
6	«Люди отличаются друг от друга своими качествами»	1	Практические занятия	https://resh.edu.ru https://uchi.ru http://viki.rdf.ru
7	«Люди отличаются друг от друга своими качествами»	1		
8	«Хорошие качества людей»	1		
9	«Хорошие качества людей»	1		
10	«Самое важное хорошее качество»	1		
11	«Самое важное хорошее качество»	1		
12	«Кто такой сердечный человек»	1		
13	«Кого называют «доброжелательным»	1		

	человеком»?»?			
14	«Трудно ли быть доброжелательным человеком»	1		
15	«Я желаю добра ребятам в классе»	1		
16	«Я желаю добра ребятам в классе»	1		
17	«Чистое сердце»	1		
18	«Какие качества нам нравятся друг в друге»	1		
19	«Какие качества нам нравятся друг в друге»	1		
20	«Какими качествами мы похожи, а какими различаемся»	1		
21	«Какими качествами мы похожи, а какими различаемся»	1		
22	«Каждый человек уникален»	1		
23	«В каждом человеке есть темные и светлые качества»	1		
Раздел 3. Какой Я – Какой Ты?				
24	«Какой Я?»	1	Практические занятия	https://resh.edu.ru https://uchi.ru http://viki.rdf.ru
25	«Какой Я?»	1		
26	«Какой ТЫ?»	1		
27	«Какой ТЫ?»	1		
28	«Какой ТЫ? Учимся договариваться»	1		
29	«Трудности второклассника в школе, дома, на улице»	1		
30	«Школьные трудности»	1		
31	«Школьные трудности»	1		
32	«Домашние трудности»	1		
33	«Домашние трудности»	1		
34	«Итоговое занятие»	1		

3 КЛАСС

№	Тема раздела, учебного занятия	Кол-во часов	Формы проведения занятий	ЭОР/ЦОР
Раздел 1. Я — фантазер				
1	«Я третьеклассник»	1	Практические занятия	https://resh.edu.ru https://uchi.ru http://viki.rdf.ru
2	«Я третьеклассник»	1		
3	«Кого можно назвать фантазером»	1		
4	«Я умею фантазировать»	1		
5	«Я умею фантазировать»	1		
6	«Мои сны»	1		
7	«Я умею сочинять»	1		
8	«Мои мечты»	1		
9	«Фантазии и ложь»	1		
Раздел 2. Я и моя школа				
10	«Я и моя школа»	1	Практические занятия	https://resh.edu.ru https://uchi.ru
11	«Я и моя школа»	1		

12	«Что такое лень?»	1		http://viki.rdf.ru
13	«Я и мой учитель»	1		
14	«Я и мой учитель»	1		
15	«Как справиться с «Немогучками»»	1		
16	«Как справиться с «Немогучками»»	1		
Раздел 3. Я и мои родители				
17	«Я и мои родители»	1	Практические занятия	https://resh.edu.ru https://uchi.ru http://viki.rdf.ru
18	«Я и мои родители»	1		
19	«Я умею просить прощение»	1		
20	«Я умею просить прощение»	1		
21	«Почему родители наказывают детей?»	1		
Раздел 4. Я и мои друзья				
22	«Настоящий друг»	1	Практические занятия	https://resh.edu.ru https://uchi.ru http://viki.rdf.ru
23	«Умею ли я дружить?»	1		
24	«Умею ли я дружить?»	1		
25	«Трудности в отношении с друзьями»	1		
26	«Трудности в отношении с друзьями»	1		
27	«Ссора и драка»	1		
Раздел 5. Что такое сотрудничество				
28	«Что такое сотрудничество?»	1	Практические занятия	https://resh.edu.ru https://uchi.ru http://viki.rdf.ru
29	«Я умею понимать другого»	1		
30	«Я умею договариваться с людьми»	1		
31	«Мы умеем действовать сообща»	1		
32	«Что такое коллективная работа?»	1		
33	«Что такое коллективная работа?»	1		
34	«Моя работа в команде»	1		

4 КЛАСС

№	Тема раздела, учебного занятия	Кол-во часов	Формы проведения занятий	ЭОР/ЦОР
Раздел 1. Кто Я? Мои силы, мои возможности				
1	«Мое лето»	1	Практические занятия	https://resh.edu.ru https://uchi.ru http://viki.rdf.ru
2	«Кто Я?»	1		
3	«Какой я – большой или маленький?»	1		
4	«Мои способности»	1		
5	«Мой выбор, мой путь к успеху»	1		
6	«Мой внутренний мир и мои друзья»	1		
7	«Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира»	1		
8	«Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира»	1		
9	«Мои интересы»	1		
10	«Что значит верить?»	1		
Раздел 2. Я расту, я изменяюсь				
11	«Мое детство, мои друзья»	1	Практические занятия	https://resh.edu.ru https://uchi.ru
12	«Мое детство, мои друзья»	1		

13	«Мои одноклассники»	1		http://viki.rdf.ru
14	«Мои одноклассники»	1		
15	«Конфликты в классе»	1		
Раздел 3. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем				
16	«Мое настоящее и будущее»	1	Практические занятия	https://resh.edu.ru
17	«Мое настоящее и будущее»	1		https://uchi.ru
18	«Хочу вырасти здоровым человеком!»	1		http://viki.rdf.ru
19	«Моя будущая профессия»	1		
20	«Мое ближайшее будущее 5 класс»	1		
Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?				
21	«Кто такой интеллигентный человек?»	1	Практические занятия	https://resh.edu.ru
22	«Хочу вырасти интеллигентным человеком»	1		https://uchi.ru
23	«Хочу вырасти интеллигентным человеком»	1		http://viki.rdf.ru
24	«Что такое идеальное Я?»	1		
25	«Что такое идеальное Я?»	1		
Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?				
26	«Кто такой свободный человек?»	1	Практические занятия	https://resh.edu.ru
27	«Права и обязанности школьника»	1		https://uchi.ru
28	«Права и обязанности школьника»	1		http://viki.rdf.ru
29	«Что такое «Право на уважение»?»	1		
30	«Права и обязанности»	1		
31	«Нарушение прав других людей может привести к конфликтам»	1		
32	«Как разрешить конфликты мирным путем?»	1		
33	«Как разрешить конфликты мирным путем?»	1		
34	«Итоговое занятие»	1		