

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Листвянская средняя общеобразовательная школа»

Принято:
Педагогическим советом
СОШ»
«Листвянская СОШ»
Протокол № 13 от 28 августа 2023г.
2023г.

Утверждаю :
директор МБОУ «Листвянская
_____ Бабичев В.С.
Приказ № 115 от «28» августа

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
социального направления
«Тропинки к самому себе»
1-4 классы**

Составитель
Лопатина Н.А.
учитель начальных классов

П. Листвянка
2023г.

Рабочая программа внеурочной деятельности социального направления для 1- 4 классов «Тропинки к самому себе».

Данная программа составлена на основе программы А.С.Шитц « Тропинки к самому себе».

Программа направлена на психологическое содействие в раскрытии внутриличностного потенциала школьников в процессе социализации, формирование положительных межличностных отношений в классном коллективе.

Одной из приоритетных целей социального развития младших школьников является – профилактика нарушений психологического здоровья. Такими характеристиками являются: благополучная эмоциональная сфера, развитые навыки конструктивного общения, уверенность в себе и адекватная самооценка, развитая познавательная сфера и механизмы учебной деятельности.

На занятиях по программе «Тропинки к самому себе» у детей будут формироваться умения устанавливать и поддерживать эмоционально-положительные личные взаимоотношения с людьми. Дети будут учиться быть независимыми, следовать своим целям в коллективном взаимодействии и в то же время уважать интересы других, учиться слушать и понимать других, предупреждать и устранять конфликты в межличностных отношениях, развивать далее основные познавательные процессы.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Тропинки к самому себе» социального направления разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373, с изменениями и дополнениями) к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и программы формирования универсальных учебных действий; на основе Примерной основной образовательной программы начального общего образования; в соответствии с Положением о рабочей программе учебного предмета, курса, в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Листвянская средняя общеобразовательная школа», утвержденным приказом по МБОУ «Листвянская СОШ»

Цель программы:

создание условий для сохранения и *формирования* психологического здоровья учащихся.

Задачи программы:

1. Формировать у учащихся представление о психологической природе человека.
2. Развивать навыки конструктивного общения, формировать внутреннюю уверенность учащихся в своей успешности.
3. Создавать положительный эмоциональный настрой, снятие страхов и эмоционального напряжения.
4. Воспитывать волю, инициативность, ответственность, эмоциональную отзывчивость и т. п.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1 класс

Личностные результаты:

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- психологическая культура: ценностное отношение к «внутреннему» миру человека, его интересам, предпочтениям, личностным качествам;
- эстетические потребности, ценности и чувства.

Программа «Тропинки к самому себе» способствует формированию у младших школьников следующих **качеств личности:**

- терпимость и уважение к интересам, предпочтениям, личностным качествам других людей;
- ответственность и чувство долга, милосердие, достоинство, уважение;
- трудолюбие;
- настойчивость;
- дисциплинированность;
- умение слушать;
- умение переживать, сочувствовать другим людям.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

- предвосхищать результат;
- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;
- стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

Познавательные универсальные учебные действия

- ставить и формулировать проблемы;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера;
- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов;
- запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;
- установление причинно-следственных связей.

2 класс

В сфере личностных результатов:

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- психологическая культура: ценностное отношение к «внутреннему» миру человека, его интересам, предпочтениям, личностным качествам;
- эстетические потребности, ценности и чувства.

Программа «Тропинки к самому себе» способствует формированию у младших школьников следующих **качеств личности**:

- терпимость и уважение к интересам, предпочтениям, личностным качествам других людей;
- ответственность и чувство долга, милосердие, достоинство, уважение;
- трудолюбие;
- настойчивость;
- дисциплинированность;
- умение слушать;
- умение переживать, сочувствовать другим людям.

В сфере метапредметных результатов:

Регулятивные универсальные учебные действия

- предвосхищать результат;
- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;
- стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

Познавательные универсальные учебные действия

- ставить и формулировать проблемы;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера;
- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов;
- запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;
- установление причинно-следственных связей.

3 класс

В сфере личностных результатов:

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- психологическая культура: ценностное отношение к «внутреннему» миру человека, его интересам, предпочтениям, личностным качествам;
- эстетические потребности, ценности и чувства.

Программа «Тропинки к самому себе» способствует формированию у младших школьников следующих **качеств личности**:

- терпимость и уважение к интересам, предпочтениям, личностным качествам других людей;
- ответственность и чувство долга, милосердие, достоинство, уважение;
- трудолюбие;
- настойчивость;
- дисциплинированность;
- умение слушать;
- умение переживать, сочувствовать другим людям.

В сфере метапредметных результатов:

Регулятивные универсальные учебные действия

- распознавать и контролировать свои эмоции;
- адекватно оценивать себя;
- преодолевать проблемы общения;
- выходить из конфликтной ситуации;
- анализировать свои трудности;
- концентрировать внимание;
- делать обобщения;
- строить суждения на основе наблюдений;
- видеть необычное в обычном.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

Познавательные универсальные учебные действия

- ставить и формулировать проблемы;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера;
- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов;
- запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;
- установление причинно-следственных связей.

4 класс

В сфере личностных результатов:

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- психологическая культура: ценностное отношение к «внутреннему» миру человека, его интересам, предпочтениям, личностным качествам;
- эстетические потребности, ценности и чувства.

Программа «Тропинки к самому себе» способствует формированию у младших школьников следующих **качеств личности**:

- терпимость и уважение к интересам, предпочтениям, личностным качествам других людей;
- ответственность и чувство долга, милосердие, достоинство, уважение;
- трудолюбие;
- настойчивость;
- дисциплинированность;
- умение слушать;
- умение переживать, сочувствовать другим людям.

В сфере метапредметных результатов:

Регулятивные универсальные учебные действия

- распознавать и контролировать свои эмоции;
- адекватно оценивать себя;
- преодолевать проблемы общения;
- выходить из конфликтной ситуации;
- анализировать свои трудности;
- концентрировать внимание;
- делать обобщения;
- строить суждения на основе наблюдений;
- видеть необычное в обычном.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

Познавательные универсальные учебные действия

- ставить и формулировать проблемы;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера;
- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов;
- запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;
- установление причинно-следственных связей.

1. .

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности
1 класс (33ч)**

№ п/п	Темы разделов	Кол-во часов	Формы организации деятельности	Виды деятельности
1.	Тропинка доверия	7	Психологические игры, упражнения, игры с элементами тренинга, диагностика.	игровая
2.	Тропинка самопознания	5	Психологические игры, упражнения, игры с элементами тренинга, диагностика, упражнения на само-актуализацию, составление «психологического портрета»	игровая
3.	Тропинка познания	12	Игры, упражнения, игры-путешествия, рисование на тему, диагностика познавательных процессов, диагностические упражнения.	игровая
4.	Тропинка доброжелательного общения	9	Упражнения на формирование навыков конструктивного общения, разыгрывание проблемной ситуации, упражнения на развитие эмоциональной отзывчивости.	игровая
	Итого:	33		

2 класс (34ч)

№ п/п	Темы разделов	Кол-во часов	Формы организации деятельности	Виды деятельности
1.	Тропинка доверия	4	Психологические игры, упражнения, игры с элементами тренинга, диагностика	игровая

2.	Тропинка доброжелательного общения	9	Упражнения на формирование навыков конструктивного общения, разыгрывание проблемной ситуации, упражнения на развитие эмоциональной отзывчивости.	игровая
3.	Тропинка самопознания	10	Психологические игры, упражнения, игры с элементами тренинга, диагностика, упражнения на самоактуализацию, составление «психологического портрета»	игровая
4.	Тропинка познания	11	Игры, упражнения, игры-путешествия, рисование на тему, диагностика познавательных процессов, диагностические упражнения	игровая
Итого:		34		

3 класс (34ч)

№ п/п	Темы разделов	Кол-во часов	Формы организации деятельности	Виды деятельности
1.	Тропинка доверия	4	Психологические игры, упражнения, игры с элементами тренинга, диагностика	игровая
2.	Тропинка доброжелательного общения	8	Упражнения на формирование навыков конструктивного общения, разыгрывание проблемной ситуации, упражнения на развитие эмоциональной отзывчивости.	игровая
3.	Тропинка самопознания	6	Психологические игры, упражнения, игры с элементами тренинга, диагностика, упражнения на самоактуализацию, составление «психологического портрета»	игровая
4.	Тропинка познания	16	Игры, упражнения, игры-путешествия, рисование на тему, диагностика познавательных процессов, диагностические упражнения.	игровая
Итого:		34		

4 класс (34ч)

№ п/п	Темы разделов	Кол-во часов	Формы организации деятельности	Виды деятельности
1.	Тропинка доверия	4	Психологические игры, упражнения, игры с элементами тренинга, диагностика	игровая
2.	Тропинка доброжелательного общения	8	Упражнения на формирование навыков конструктивного общения, разыгрывание проблемной ситуации, упражнения на развитие эмоциональной отзывчивости.	игровая
3.	Тропинка самопознания	6	Психологические игры, упражнения, игры с элементами тренинга, диагностика, упражнения на самоактуализацию, составление «психологического портрета»	игровая
4.	Тропинка познания	16	Игры, упражнения, игры-путешествия, рисование на тему, диагностика познавательных процессов, диагностические упражнения.	игровая
Итого:		34		

**Тематическое планирование
1 класс (33 ч)**

№ раздела, темы	Наименование раздела и темы	Количество часов	Дата
	Введение.	1	
1.	Тропинка доверия.	6	
1.1.	Познакомимся поближе	2	
1.2.	Я доверяю тебе	3	
1.3.	Диагностика адаптации и мотивации к занятиям	1	
2.	Тропинка самопознания.	5	
2.1.	Я и мое тело	1	
2.2.	Я и мой язык	2	
2.3.	Я и мое настроение	2	
3.	Тропинка познания	12	
3.1.	Учимся быть внимательными	2	
3.2.	Тайны нашей памяти	2	
3.3.	Страна «Вообразилия»	2	
3.4.	Мыслим и говорим	2	
3.5.	Развиваем мышление	2	
3.6.	Диагностика познавательных способностей	2	
4.	Тропинка доброжелательного общения.	8	
4.1.	Я и моя школа	1	
4.2.	Диагностика отношений с педагогами	1	
4.3.	Я и моя семья	1	
4.4.	Диагностика эмоционального благополучия ребенка в семье	1	
4.5.	Правила вежливого поведения	1	
4.6.	Эти разные люди	1	
4.7.	Учимся понимать друг друга	1	
4.8.	Учимся дружить	1	
5.	Заключительное занятие.	1	
	Итого	33	

2 класс (34ч)

№ раздела, темы	Наименование раздела и темы	Количество часов	Дата
	Введение.	1	
1.	Тропинка доверия.	3	
1.1.	Узнаем друг друга поближе	1	
1.2.	База нашего доверия	2	
2.	Тропинка доброжелательного общения	9	
2.1.	Что такое общение?	1	
2.2.	Средства общения	2	
2.3.	Общение без слов	2	
2.4.	Правила доброжелательного общения	2	
2.5.	Общаемся без ссор	2	
3.	Тропинка самопознания	10	
3.1.	Мои эмоции и чувства	4	
3.2.	Мой характер	5	
3.3.	Диагностика эмоционального благополучия и нравственного развития	1	

4.	Тропинка познания	10	
4.1.	Мое внимание	2	
4.2.	Моя память	2	
4.3.	Мое мышление	2	
4.4.	Говорим правильно	2	
4.5.	Диагностика познавательных процессов	2	
5.	Заключительное занятие.	1	
	Итого	34	

3 класс (34ч)

№ раздела, темы	Наименование раздела и темы	Количество часов	Дата
	Введение.	1	
1.	Тропинка доверия.	3	
1.1.	Ты и я верные друзья	2	
1.2.	Диагностика мотивации к занятиям	1	
2.	Тропинка доброжелательного общения	8	
2.1.	Зачем нужно общение?	1	
2.2.	Проблемы общения	2	
2.3.	Шкатулка добрых дел и поступков	1	
2.4.	Я понимаю тебя	2	
2.5.	Я уважаю тебя	2	
3.	Тропинка самопознания	6	
3.1.	Мое имя	1	
3.2.	Экран моего настроения	1	
3.3.	Мои достоинства и недостатки	2	
3.4.	Мой портрет в лучах солнца	1	
3.5.	Мои силы и возможности	1	
4.	Тропинка познания	15	
4.1.	Путешествие в страну «Учебных удач»	1	
	Наше восприятие	2	
4.2.	Будьте внимательны	2	
4.3.	Секреты нашей памяти	2	
4.4.	Думаем играя	1	
4.5.	Необычное в обычном	2	
4.6.	Развиваем мышление	2	
4.7.	Когда я бываю Незнайкой	1	
4.8.	Диагностика развития познавательных процессов	2	
4.9.			
5.	Заключительное занятие.	1	
	Итого	34	

4 класс(34ч)

№ раздела, темы	Наименование раздела и темы	Количество часов	Дата
	Введение.	1	
1.	Тропинка доверия.	3	
1.1.	Ты и я верные друзья	2	
1.2.	Диагностика мотивации к занятиям	1	

2.	Тропинка доброжелательного общения	8	
2.1.	Зачем нужно общение?	1	
2.2.	Проблемы общения	2	
2.3.	Шкатулка добрых дел и поступков	1	
2.4.	Я понимаю тебя	2	
2.5.	Я уважаю тебя	2	
3.	Тропинка самопознания	6	
3.1.	Мое имя	1	
3.2.	Экран моего настроения	1	
3.3.	Мои достоинства и недостатки	2	
3.4.	Мой портрет в лучах солнца	1	
3.5.	Мои силы и возможности	1	
4.	Тропинка познания	15	
4.1.	Путешествие в страну «Учебных удач»		
	Наше восприятие	1	
4.2.	Будьте внимательны	2	
4.3.	Секреты нашей памяти	2	
4.4.	Думаем играя	2	
4.5.	Необычное в обычном	1	
4.6.	Развиваем мышление	2	
4.7.	Когда я бываю Незнайкой	2	
4.8.	Диагностика развития познавательных процессов	1	
4.9.		2	
5.	Заключительное занятие.	1	
	Итого	34	