

РАССМОТРЕНО

на заседании  
методического  
объединения учителей  
гуманитарного цикла



Веткина И.Н.

Протокол №1 от «29»  
августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по ВР



Еруткина Э.А.

Протокол №2 от «29»  
августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Веткина Л.А.

Приказ №100 от «29»  
августа 2025 г.

**Программа внеурочной деятельности**

**«Тропинка к своему Я»**

для обучающихся 1 класса

д. Лажъял, 2025 год

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена на основе:  
- авторской программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я», (Уроки психологии в начальной школе, М: Генезис, 2020 г.),

Данная программа выбрана как наиболее соответствующая миссии АНОО «Школа Сосны», которая состоит в создании условий для обучения и воспитания компетентной, саморазвивающейся и самоценной личности, способной к самоопределению и самообразованию в течение всей жизни и к успешной социализации в предметных и надпредметных образовательных областях.

Вид реализуемой программы – программа по внеурочной деятельности (социальнонаправление).

В Учебном плане школы на 2025-2026 учебный год на занятия по внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» отведен 1 час в неделю в 1-ом классе при 33 учебных неделях.

Ведущая форма организации занятий – теоретическая модель групповой работы.

Назначение программы - формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

**Цель курса заключается в том, чтобы, используя возможности данного курса, способствовать формированию следующих умений и способностей:**

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

**Задачи курса:**

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 друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к

мнению собеседника.

6.Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

7.7.Расширять пассивный и активный словарь обучающихся детей.

### **Место предмета в учебном плане**

Курс внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» рассчитан на 1 час в неделю.

В программе прослеживаются межпредметные связи:

- с уроками русского языка и литературы: составление устных и письменных рассказов о персонажах прочитанных произведений, умение пользоваться основными формами речи (описание, рассуждение, повествование), участие в первых пробах письма(сочинение сказок, забавных историй и т.д.
- с уроками музыки: анализ музыкальных образов героев;
- с уроками изобразительного искусства: использование красок для передачи своего отношения к героям произведений;
- с уроками окружающего мира: наблюдение за изменениями в природе.

Методы и приемы, используемые на занятиях: комментирование, анализ содержания произведения, изобразительная деятельность (рисование, раскрашивание), игровые приёмы, речевая деятельность.

#### **Формы организации учебного процесса:**

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

- групповые занятия
- тренинговые упражнения
- ролевые и ситуационные игры
- занятия с использованием художественных средств выразительности
- дискуссии

#### **Методы используемые на занятиях:**

*Интеллектуальные игры* – задания, дающиеся в начале занятия в качестве

разогревающих, настраивающих на работу, организующих ее. Такого рода игры являются достаточно безопасными, поэтому позволяют легко и быстро включить в дискуссию даже закрытых подростков. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

**Ролевые методы** – предполагают принятие ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, т.е. усиленном варианте.

**Коммуникативные игры** – игры, направленные на формирование у подростков умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствующие углублению осознания сферы общения и обучающие умению сотрудничать.

**Игры, направленные на развитие вербального и невербального воображения.**  
**Использование терапевтических метафор** с целью поиска и нахождения ресурсов внутри себя.

**Методы формирования «эмоциональной грамотности»** - предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умение принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

**Когнитивные методы.**

**Дискуссионные методы** - позволяют реализовать принцип субъект – субъектного взаимодействия, выявлять различные точки зрения на какую-либо проблему.

#### **Принципы реализации программы курса:**

- **Принцип индивидуализации** предполагает учёт возраста, учёт типа детскородительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.
- **Принцип доступности** от уровня психологических особенностей ребёнка.
- **Принцип наглядности** - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.
- **Принцип систематичности и последовательности** заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
- **Принцип научности** лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей старшего дошкольного возраста.
- **Принцип оздоровительной направленности** обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

## Общая характеристика предмета

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента:

**аксиологический  
инструментально-технологический  
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.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

### Описание ценностных ориентиров содержания курса

Одним из результатов освоения курса «Тропинка к своему Я» является осмысление и интериоризация (присвоение) учащимися системы ценностей:

- Ценность добра – осознание себя как части мира.
- Осознание постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).
- Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

- Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений; приоритетности знания, установления истины, самого познания как ценности.
- Ценность семьи. Понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам.
- Ценность труда и творчества – осознание роли труда в жизни человека, развитие организованности, целеустремлённости, ответственности, самостоятельности, ценностного отношения к труду.
- Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства.
- Ценность человечества – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

## **1. Содержание курса внеурочной деятельности**

### ***Раздел 1. Я – школьник***

Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Я в школе. Мой класс. Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе. Мои успехи в школе. Моя «учебная сила».

### ***Раздел 2. Мои чувства***

Радость. Радость можно выразить мимикой. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника.

Жесты. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты – наши первые помощники в общении.

Грусть. Для чего она нужна? Как прекратить грустить? Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев. Как справиться с гневом? Может ли гнев принести пользу?

Обида.

Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?

### ***Подведение итогов***

## Планируемые результаты освоения курса

**Предметными результатами** являются **психологические знания** (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), **психологические умения** (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), **навыки** (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), **опыт творческой самодетельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально- целостного отношения** к психологической реальности и действительности в целом.

### Формы организации деятельности обучающихся:

- игровые методы (дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры)
- **метод творческого самовыражения** (литературное, художественное и др. виды творчества)
- **методы психической саморегуляции и тренировки психических функций** (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), когнитивные методы.

### Личностные универсальные учебные действия

#### У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так поступков окружающих людей;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

#### Универсальные познавательные учебные действия:

##### *Базовые логические действия:*

- строить сообщения в устной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов

библиотек спомощью учителя.

*Базовые исследовательские действия:*

- с помощью учителя формулировать цель, планировать изменения объекта, речевой ситуации;
- сравнивать несколько вариантов выполнения задания, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- формулировать с помощью учителя вопросы в процессе анализа предложенного материала;
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

*Работа с информацией:*

- понимать, что предложенные явления могут быть представлены с помощью разных средств: текст, числовая запись, таблица, рисунок, схема;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного учителем способа её проверки (обращаясь к словарям, справочникам, учебнику); находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото);
- усваивать разные способы запоминания информации;
- понимать информацию, зафиксированную в виде таблиц, схем; самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

**Универсальные коммуникативные учебные действия:**

**Общение:**

- 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,
- формулировать собственное мнение и позицию;

- задавать вопросы; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; учиться позитивно проявлять себя в общении; учиться договариваться и приходить к общему решению;
- моделировать различные ситуации.

Средством формирования коммуникативных УУД служит технология продуктивной организации работы в парах и группах.

#### ***Совместная деятельность:***

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- участвовать в парной и групповой работе с предложенным материалом: обсуждать цель деятельности, ход работы, комментировать свои действия, выслушивать мнения других участников, готовить презентацию (устное выступление) решения или ответа;
- оценивать свой вклад в общий результат.

#### **Универсальные регулятивные учебные действия:**

##### ***Самоорганизация:***

- планировать цель и пути её достижения, действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий, корректировать свои учебные действия.

##### ***Самоконтроль:***

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- соотносить результат деятельности с поставленной учебной задачей по выделению, характеристике, использованию языковых единиц;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение

необходимых коррективов;

- сравнивать результаты своей деятельности и деятельности одноклассников, объективно оценивать их по предложенным критериям;
- предвидеть возможность возникновения трудностей и ошибок, предусматривать способы их предупреждения (формулирование вопросов, обращение к дополнительным средствам обучения, в том числе электронным);
- прогнозировать последствия своих поступков;
- оценивать рациональность своих действий, давать качественную характеристику.

К результатам обучения относятся *психологические знания* (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), *психологические умения* (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), *навыки* (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), *опыт творческой самостоятельности, овладение культурой психической деятельности формирование эмоционально целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.*

## 1. Тематическое планирование

Наименование разделов и тем программы	Программное содержание	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся	Программа воспитания	Э(Ц)ОР
<p>Я-школьник (17часов)</p>	<p>Знакомство. Введение в психологию Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Мой класс .Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе Мои друзья в классе.. Моя учебная сила. Диагностическое занятие</p>	<p>Практикум по развитию уверенности в себе и своих учебных возможностях. Практикум по формированию дружеских отношений в классе. Практикум по развитию уверенности в себе и своих учебных возможностях. Диагностика межличностных отношений</p>	<p>Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося ; развитие навыков сотрудничества со сверстниками в различных ситуациях, умение</p>	<p>Учи.ру <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Газета «Школьный психолог» (<a href="http://psy.1september.ru/">http://psy.1september.ru/</a>) «Лукошко сказок» (<a href="http://www.lukoshko.net/">http://www.lukoshko.net/</a>) Детский Интернет - портал «Солнышко» (<a href="http://www.solnet.ee/index.html">http://www.solnet.ee/index.html</a>)</p>

<p>Мои чувства (16 часов)</p>	<p>.Радость. Жесты. Грусть. Страх Гнев. Обида. Разные чувства. Итоговое занятие</p>	<p>Практикум по распознаению и описанию своих чувств и чувств других людей. Практикум по распознаению и описанию своих чувств и чувств других людей. Помощь в осознании относительнос ти оценки чувств. Способствовать снижению уровню страхов, тревожности. Диагностика эмоциональноволевой сферы</p>	<p>несоздавать конфликты и ситуаций; воспитание умения сотрудничать педагога и обучающих в научебном занятии; «По осенним тропинкам» открытое занятие Праздник «До свидания, п ервый класс!»</p>	<p>Учи.ру <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> Газета «Школьный психолог» (<a href="http://psy.1september.ru/">http://psy.1september.ru/</a>) «Лукошко сказок»  (<a href="http://www.lukoshko.net/">http://www.lukoshko.net/</a>) Детский Интернет - портал «Солнышко » (<a href="http://www.solnet.ee/index.html">http://www.solnet.ee/index.html</a>)</p>
-----------------------------------	---	--	--	--

## Календарное планирование 1 класс.

№ п\п	Наименование тем	Количество часов			Дата изучения
		всего	теория	практика	
1	Знакомство	1	1		
2	Я умею управлять собой	1		1	
3	Я умею преодолевать трудности	1		1	
4	Я умею слушать других	1		1	
5	Я умею учиться у ошибки	1		1	
6	Я умею быть доброжелательным	1		1	
7	Я - доброжелательный	1		1	
8	Я умею быть ласковым	1		1	
9	Я становлюсь сильным духом	1		1	
10	Я умею делать задание вместе с другими	1		1	
11	Я умею слышать мнение другого	1		1	
12	Я учусь решать конфликты	1		1	
13	Я умею разрешать конфликты	1		1	
14	Радость	1	1		
15	Что такое мимика?	1		1	
16	Что такое жесты	1		1	
17	Как радость доставить другому человеку?	1		1	
18	Передача радости прикосновением	1		1	
19	Грусть	1		1	
20	Страх	1		1	
21	Как преодолеть страх	1		1	
22	Гнев	1		1	
23	С какими чувствами дружит гнев?	1		1	
24	Может ли гнев принести пользу	1		1	
25	Разозлились – одумались.	1		1	
26	Гнев и его польза	1		1	
27	Обида	1		1	
28	Какая у меня обида?	1		1	
29	Напрасная обида	1		1	
30	Разные чувства	1		1	
31	Ожившее чувство	1		1	
32	Подведение итогов	1		1	
33	Прощание с 1-ым классом.	1		1	
Всего по программе :33 часа.					13

## Учебно - методическое обеспечение программы

Ведение курса психологических занятий обеспечивается следующими пособиями:

1. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я»: Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. – М: Генезис, 2011.
2. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4)». 4-е изд. – М.: Генезис, 2011.

### Список дополнительной литературы:

1. Арцишевская И.Л. Психологический тренинг для будущих первоклассников: Конспекты занятий. – М.: ООО «Национальный книжный центр», 2013.
2. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебнометодическое пособие. – М.: «Ось-89», 2002.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89, 2005.
4. Захарова Г.И. теория и методика психологического тренинга: Учебное пособие. / Челябинск: ЮУрГУ, 2008.
5. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1996.
6. Овчарова Р.В. «Практическая психология в начальной школе» - М.: «Сфера», 2001.
7. Панфилова М.А. Игротерапия общения. Тесты и коррекционные игры: практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. – М.: Издательство ГНОМ, 2012.
8. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками /под общей ред. Битяновой М.Р. – СПб.: Питер, 2006.
9. Практикум по возрастной психологии: Учебное пособие / Рыбалко Е.Ф., Голвей Л.А. – М.: Феникс, 1990.
10. Психогимнастические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы. / автор-составитель М.А.Павлова. – Волгоград: Учитель, 2013.
11. Светланова И.А. Психологические игры для детей. – Ростов н/Д: Феникс, 2014.
12. Шапарь В.Б., Шапарь О.В. Практическая психология. Проективные методики. – Ростов н/Д: Феникс, 2004

