

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,  
утвержденной приказом от 31.08.2021 № 656  
протокол педсовета № 1 от 31.08.2021

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 19»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»

1 класс

2021-2022 учебный год

Составители:  
Комарова С.В., Петренко М.С.,  
Чистоедова С.В,  
учителя начальных классов  
высшей квалификационной  
категории  
Романская К.В.,  
учитель начальных классов  
первой квалификационной  
категории  
Тоболкина В.А., Афляхунова Э. Р.,  
учителя начальных классов

г. Нижневартовск  
2021 год

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	
Приложение 1. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 А КЛАССА.....	
Приложение 2. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 Б КЛАССА.....	
Приложение 3. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 В КЛАССА.....	
Приложение 4. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 Г КЛАССА.....	
Приложение 5. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 Д КЛАССА.....	
Приложение 6. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 Е КЛАССА.....	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предмета внеурочной деятельности для 1 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373
- Приказ МОиН РФ от 22.09.2011г «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом МОиН РФ от 6 октября 2009г. №373»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. №373" Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40936).
- Программа составлена на основе Концепции духовно-нравственного воспитания российских школьников, с учетом «Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования».
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СШ №19».
- Курса занятий Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (1-4 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2010. – 207 с.

Согласно учебному плану МБОУ «СШ №19» на 2020-2021 учебный год в 4 классах на изучение курса «Тропинка к своему я» отводится 1 час в неделю. За год - 34 часа.

**Цель** курса психологических занятий: 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 друг с другом 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.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается в 1 классе 33ч. в год, 1 раз в неделю.

### **Планируемые результаты предмета внеурочной деятельности**

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

- 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.

*Познавательные УУД:*

- 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

*Коммуникативные УУД:*

- 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.

## Содержание программы «Тропинка к своему Я. 1 класс» (33 ч., 1 ч в неделю)

### Раздел 1. Я школьник (15 часов)

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 (18 часов)

Радость Что такое мимика. Радость. Как ее доставить другому человеку. Жесты. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом. Грусть. Страх. Страх. Его относительность. Как справиться со страхом. Страх и как его преодолеть. Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу. Обида. Разные чувства. Итоговое занятие.

### Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Примечание
<b>Раздел 1.</b>			
1	<b>Я - школьник</b>	15	
2	<b>Мои чувства</b>	18	

## Календарно - тематическое планирование

## 1 а класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Количество часов	Примечание
<b>Раздел 1. Я - школьник</b>					
1			«Знакомство. Введение в мир психологии»	1	
2			«Как зовут ребят моего класса»	1	
3			«Зачем мне нужно ходить в школу»	1	
4			«Зачем мне нужно ходить в школу»	1	
5			«Я в школе»	1	
6			«Мой класс»	1	
7			«Мой класс»	1	
8			«Какие ребята в моем классе»	1	
9			«Какие ребята в моем классе»	1	

10			«Мои друзья в классе»	1	
11			«Мои друзья в классе»	1	
12			«Мои друзья в классе»	1	
13			«Мои успехи в школе»	1	
14			«Мои успехи в школе»	1	
15			«Моя «учебная сила»»	1	
<b>Раздел 2. Мои чувства</b>					
16	22.12		«Радость. Что такое мимика»	1	
17			«Радость. Как ее доставить другому человеку»	1	
18			«Жесты»	1	
19			«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	1	
20			«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	1	
21			«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	1	



22			«Грусть»	1	
23			«Страх»	1	
24			«Страх. Его относительность»	1	
25			«Как справиться со страхом»	1	
26			«Страх и как его преодолеть»	1	
27			«Гнев. С какими чувствами он дружит»	1	
28			«Гнев. С какими чувствами он дружит»	1	
29			«Может ли гнев принести пользу»	1	
30			«Может ли гнев принести пользу»	1	
31			«Обида»	1	
32			«Разные чувства»	1	
33			«Разные чувства»	1	

## Календарно - тематическое планирование

## 1 б класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Количество часов	Примечание
<b>Раздел 1. Я - школьник</b>					
1			«Знакомство. Введение в мир психологии»	1	
2			«Как зовут ребят моего класса»	1	
3			«Зачем мне нужно ходить в школу»	1	
4			«Зачем мне нужно ходить в школу»	1	
5			«Я в школе»	1	
6			«Мой класс»	1	
7			«Мой класс»	1	
8			«Какие ребята в моем классе»	1	
9			«Какие ребята в моем классе»	1	

10			«Мои друзья в классе»	1	
11			«Мои друзья в классе»	1	
12			«Мои друзья в классе»	1	
13			«Мои успехи в школе»	1	
14			«Мои успехи в школе»	1	
15			«Моя «учебная сила»»	1	
<b>Раздел 2. Мои чувства</b>					
16			«Радость. Что такое мимика»	1	
17			«Радость. Как ее доставить другому человеку»	1	
18			«Жесты»	1	
19			«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	1	
20			«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	1	
21			«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	1	

22			«Грусть»	1	
23			«Страх»	1	
24			«Страх. Его относительность»	1	
25			«Как справиться со страхом»	1	
26			«Страх и как его преодолеть»	1	
27			«Гнев. С какими чувствами он дружит»	1	
28			«Гнев. С какими чувствами он дружит»	1	
29			«Может ли гнев принести пользу»	1	
30			«Может ли гнев принести пользу»	1	
31			«Обида»	1	
32			«Разные чувства»	1	
33			«Разные чувства»	1	

## Календарно - тематическое планирование

## 1 в класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Количество часов	Примечание
<b>Раздел 1. Я - школьник</b>					
1			«Знакомство. Введение в мир психологии»	1	
2			«Как зовут ребят моего класса»	1	
3			«Зачем мне нужно ходить в школу»	1	
4			«Зачем мне нужно ходить в школу»	1	
5			«Я в школе»	1	
6			«Мой класс»	1	
7			«Мой класс»	1	
8			«Какие ребята в моем классе»	1	
9			«Какие ребята в моем классе»	1	

10			«Мои друзья в классе»	1	
11			«Мои друзья в классе»	1	
12			«Мои друзья в классе»	1	
13			«Мои успехи в школе»	1	
14			«Мои успехи в школе»	1	
15			«Моя «учебная сила»»	1	
<b>Раздел 2. Мои чувства</b>					
16			«Радость. Что такое мимика»	1	
17			«Радость. Как ее доставить другому человеку»	1	
18			«Жесты»	1	
19			«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	1	
20			«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	1	
21			«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	1	

22			«Грусть»	1	
23			«Страх»	1	
24			«Страх. Его относительность»	1	
25			«Как справиться со страхом»	1	
26			«Страх и как его преодолеть»	1	
27			«Гнев. С какими чувствами он дружит»	1	
28			«Гнев. С какими чувствами он дружит»	1	
29			«Может ли гнев принести пользу»	1	
30			«Может ли гнев принести пользу»	1	
31			«Обида»	1	
32			«Разные чувства»	1	
33			«Разные чувства»	1	

## Календарно - тематическое планирование

## 1 г класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Количество часов	Примечание
<b>Раздел 1. Я - школьник</b>					
1			«Знакомство. Введение в мир психологии»	1	
2			«Как зовут ребят моего класса»	1	
3			«Зачем мне нужно ходить в школу»	1	
4			«Зачем мне нужно ходить в школу»	1	
5			«Я в школе»	1	
6			«Мой класс»	1	
7			«Мой класс»	1	
8			«Какие ребята в моем классе»	1	
9			«Какие ребята в моем классе»	1	



10			«Мои друзья в классе»	1	
11			«Мои друзья в классе»	1	
12			«Мои друзья в классе»	1	
13			«Мои успехи в школе»	1	
14			«Мои успехи в школе»	1	
15			«Моя «учебная сила»»	1	
<b>Раздел 2. Мои чувства</b>					
16			«Радость. Что такое мимика»	1	
17			«Радость. Как ее доставить другому человеку»	1	
18			«Жесты»	1	
19			«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	1	
20			«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	1	
21			«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	1	

22			«Грусть»	1	
23			«Страх»	1	
24			«Страх. Его относительность»	1	
25			«Как справиться со страхом»	1	
26			«Страх и как его преодолеть»	1	
27			«Гнев. С какими чувствами он дружит»	1	
28			«Гнев. С какими чувствами он дружит»	1	
29			«Может ли гнев принести пользу»	1	
30			«Может ли гнев принести пользу»	1	
31			«Обида»	1	
32			«Разные чувства»	1	
33			«Разные чувства»	1	

## Календарно - тематическое планирование

1 д класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Количество часов	Примечание
<b>Раздел 1. Я - школьник</b>					
1			«Знакомство. Введение в мир психологии»	1	
2			«Как зовут ребят моего класса»	1	
3			«Зачем мне нужно ходить в школу»	1	
4			«Зачем мне нужно ходить в школу»	1	
5			«Я в школе»	1	
6			«Мой класс»	1	
7			«Мой класс»	1	
8			«Какие ребята в моем классе»	1	
9			«Какие ребята в моем классе»	1	

10			«Мои друзья в классе»	1	
11			«Мои друзья в классе»	1	
12			«Мои друзья в классе»	1	
13			«Мои успехи в школе»	1	
14			«Мои успехи в школе»	1	
15			«Моя «учебная сила»»	1	
<b>Раздел 2. Мои чувства</b>					
16			«Радость. Что такое мимика»	1	
17			«Радость. Как ее доставить другому человеку»	1	
18			«Жесты»	1	
19			«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	1	
20			«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	1	
21			«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	1	

22			«Грусть»	1	
23			«Страх»	1	
24			«Страх. Его относительность»	1	
25			«Как справиться со страхом»	1	
26			«Страх и как его преодолеть»	1	
27			«Гнев. С какими чувствами он дружит»	1	
28			«Гнев. С какими чувствами он дружит»	1	
29			«Может ли гнев принести пользу»	1	
30			«Может ли гнев принести пользу»	1	
31			«Обида»	1	
32			«Разные чувства»	1	
33			«Разные чувства»	1	

## Календарно - тематическое планирование

## 1 е класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Количество часов	Примечание
<b>Раздел 1. Я - школьник</b>					
1			«Знакомство. Введение в мир психологии»	1	
2			«Как зовут ребят моего класса»	1	
3			«Зачем мне нужно ходить в школу»	1	
4			«Зачем мне нужно ходить в школу»	1	
5			«Я в школе»	1	
6			«Мой класс»	1	
7			«Мой класс»	1	
8			«Какие ребята в моем классе»	1	
9			«Какие ребята в моем классе»	1	

10			«Мои друзья в классе»	1	
11			«Мои друзья в классе»	1	
12			«Мои друзья в классе»	1	
13			«Мои успехи в школе»	1	
14			«Мои успехи в школе»	1	
15			«Моя «учебная сила»»	1	
<b>Раздел 2. Мои чувства</b>					
16			«Радость. Что такое мимика»	1	
17			«Радость. Как ее доставить другому человеку»	1	
18			«Жесты»	1	
19			«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	1	
20			«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	1	
21			«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	1	

22			«Грусть»	1	
23			«Страх»	1	
24			«Страх. Его относительность»	1	
25			«Как справиться со страхом»	1	
26			«Страх и как его преодолеть»	1	
27			«Гнев. С какими чувствами он дружит»	1	
28			«Гнев. С какими чувствами он дружит»	1	
29			«Может ли гнев принести пользу»	1	
30			«Может ли гнев принести пользу»	1	
31			«Обида»	1	
32			«Разные чувства»	1	
33			«Разные чувства»	1	