Частное общеобразовательное учреждение
«РЖД лицей № 8»

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДАЮ»
на заседании ШМО	Зам. директора по ВР	Директор РЖД лицея №8
Протокол №1	_____Е.Л. Сатарова	_____И.А. Будников
«28» августа 2026 г.	« 28 » августа 2026 г.	« 31 » августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности **«Тропинка к своему «Я»**

Направление: **социальное**

Целевая группа: обучающиеся 1-х классов

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Автор – составитель:

Писарева Елена Витальевна,

педагог-психолог

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ «Я»

Рабочая программа начального общего образования по курсу внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» составлена на основе:

- - Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Федеральная образовательная программа начального общего образования, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 г. № 372;
- - Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286 (в ред. от 08.11.2022 г.);
- - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28;
- - Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2;
- - программа «Тропинка к своему Я». Автор - Хухлаева О.В.

Курс внеурочных занятий с первоклассниками направлен 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;
- - 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 школьной жизни.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ «Я»

Цель курса: формирование и сохранение психологического здоровья первоклассников 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. Научить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
4. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
5. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. .Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ «Я» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Курс внеурочной деятельности «Тропинка к своему «Я» позволяет реализовать межпредметные связи с учебными предметами «Литературное чтение» «Окружающий мир».

Курс эффективно работает в связи с другими дисциплинами: математика, русский язык, где темы являются практическим продолжением изученного и могут выражаться:

- - в проведении совместных уроков по информационным технологиям (диагностика и обработка данных на компьютерах);
- - в подготовке исследовательских работ (работа с литературой, составление планов собственных исследований).

Программа курса составлена из расчета 1 час в неделю. Общий объём учебного времени составляет 34 часа.

УМК программы:

1. Хухлаева О. В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе. - М.: Генезис, 2012**.**

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ «Я»

Формы занятий предполагают сочетание индивидуальной и групповой работы школьников, предоставляют им возможность проявить и развить свою самостоятельность. 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.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

№ п/п	Методика исследования	Цель	Содержание
1	Исследование самооценки у школьников по методике «Лестница» (модификация Луговой В.Ф.- Методика Т.В. Дембо использована модификации С.Я Рубинштейн)	Изучение адекватности Самооценки детей младшего школьного возраста	Оцениваемые УУД : Самооценка (действие смыслообразования) - представление себя в роли ученика; - осознание своих возможностей в учении на основе сравнения "Я" и" хороший ученик"
3	Анкета для оценки уровня школьной мотивации (1-4 кл.) методика Н. Г.	Определение уровня учебной мотивации	Оцениваемые УУД: -внутренняя позиция школьника Форма оценивания:

	Лускановой,		индивидуальная или групповая диагностика.
4	Проективная методика «Что мне нравится в школе?»	Выявление мотивационной готовности к обучению, отношение к школе.	Анализ детских рисунков на заданную тему.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ «Я»

Введение. Диагностика УУД (4 часа)

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». Я умею быть доброжелательным.

Раздел 2. Мои чувства (11 часов)

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? Разные чувства. Как можно выразить свои чувства? Подведение итогов.

Заключение (4 ч)

Диагностика УУД. Подведение итогов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса в школе у обучающихся будут сформированы следующие результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты изучения курса характеризуют готовность обучающихся руководствоваться традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и должны отражать приобретение первоначального опыта деятельности обучающихся в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственного воспитания:

проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности; принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности.

Эстетического воспитания:

использование полученных знаний в продуктивной и преобразующей деятельности, в разных
видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

осознание ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

проявление бережного отношения к природе; неприятие действий, приносящих вред природе.

Ценности научного познания:

формирование первоначальных представлений о научной картине мира; осознание ценности познания, проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в обогащении своих знаний, в том числе с использованием различных информационных средств.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные учебные действия:

базовые логические действия: сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии; объединять части объекта (объекты) по определённому признаку;

определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные

объекты; находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе

предложенного алгоритма; устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному

наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы; *базовые исследовательские действия:* определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе

предложенных педагогическим работником вопросов; с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта,

ситуации; сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе

предложенных критериев); проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению

особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть — целое, причина — следствие); формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов

проведённого наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования); прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или

сходных ситуациях; *работа с информацией:*

выбирать источник получения информации; согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию,

представленную в явном виде; распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании

предложенного педагогическим работником способа её проверки; соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет; анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию

в соответствии с учебной задачей; самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Универсальные коммуникативные учебные действия:

общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументированно высказывать своё мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления; *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; оценивать свой вклад в общий результат.

Универсальные регулятивные учебные действия:
самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий; *самоконтроль:*
- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты

- - осознание своего места в мире и обществе;
- - психологически справляться с неудачами;
- - получать 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
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	**Введение. Диагностика УУД**	4	**Диагностика УУД.** Знакомство с предметом психология, с учителем и одноклассниками.	**Диагностика УУД.** Беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе.	**http://www.infourok.ru**
2	**Раздел 1. Я - школьник**	15	Знакомство. Введение в мир психологии.	Групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника	**http://www.infourok.ru**

3	**Раздел 2. Мои чувства**	11	Радость. Радость можно выразить мимикой. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника. Жесты.	Групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание своих чувств.	**http://www.infourok.ru**
4	**Заключение**	4	**Диагностика УУД.** Подведение итогов.	Групповая и индивидуальная работа, подведение итогов.	**http://www.infourok.ru**
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Введение. Диагностика УУД (4 часа)					
1	Введение.	**1**			http://www.infourok.ru
2	Диагностика УУД	**1**			http://www.infourok.ru
3	Диагностика УУД	**1**			http://www.infourok.ru
4	Диагностика УУД	**1**			http://www.infourok.ru
Раздел 1. Я – школьник (15 часов)					
5	Знакомство.	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru
6	Введение в мир психологии	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru
7	Как зовут ребят моего класса	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru
8	Зачем мне нужно ходить в школу	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru
9	Я в школе.	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru

10	Я в школе.	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru
11	Мой класс	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru
12	Мой класс	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru
13	Какие ребята в моем классе.	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru
14	Мои друзья в классе.	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru
15	Мои друзья в классе.	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru
16	Мои успехи в школе	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru
17	Моя «учебная сила».	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru
18	Я умею быть доброжелательным.	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru
19	Я умею быть доброжелательным.	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru
Раздел 2. Мои чувства (11 часов)					
20	Мои эмоции.	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru
21	Радость.	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru
22	Радость можно выразить мимикой	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru

23	Мимика выражает наши мысли и чувства.	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru
24	Жесты	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru
25	Мимика и жесты – наши первые помощники в общении.	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru
26	Грусть. Для чего она нужна? Как прекратить грустить?	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru
27	Страх. Какие бывают страхи?	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru
28	Гнев. Как справиться с гневом?	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru
29	Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев.	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru
30	Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru
Заключение. Диагностика УУД (4 часа)					
31	Диагностика УУД.	**1**			http://www.infourok.ru
32	Диагностика УУД.	**1**			http://www.infourok.ru
33	Диагностика УУД.	**1**			http://www.infourok.ru
34	Подведение итогов.	**1**		**0,5**	http://www.infourok.ru

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	13,5	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Форма проведения занятия	Дата
1	Введение.	Групповая работа	7.09.
2	Диагностика УУД	Групповая и индивидуальная работа	14.09.
3	Диагностика УУД	Групповая и индивидуальная работа	21.09.
4	Диагностика УУД	Групповая и индивидуальная работа	28.09.
5	Знакомство.	Групповая практическая работа	5.10.
6	Введение в мир психологии	Групповая практическая работа	12.10.
7	Как зовут ребят моего класса	Групповая практическая работа	19.10.
8	Зачем мне нужно ходить в школу	Групповая практическая работа	9.11

9	Я в школе.	Групповая практическая работа	16.11.
10	Я в школе.	Групповая практическая работа	23.11.
11	Мой класс	Групповая практическая работа	30.11.
12	Мой класс	Групповая практическая работа	7.12.
13	Какие ребята в моем классе.	Групповая практическая работа	14.12
14	Мои друзья в классе.	Групповая практическая работа	21.12
15	Мои друзья в классе.	Групповая практическая работа	28.12
16	Мои успехи в школе	Групповая практическая работа	11.01
17	Моя «учебная сила».	Групповая практическая работа	18.01
18	Я умею быть доброжелательным.	Групповая практическая работа	25.01.
19	Я умею быть доброжелательным.	Групповая практическая работа	1.02.
20	Мои эмоции.	Групповая практическая работа	8.02.
21	Радость.	Групповая практическая работа	15.02.
22	Радость можно выразить мимикой	Групповая практическая работа	1.03.

23	Мимика выражает наши мысли и чувства.	Групповая практическая работа	15.03.
24	Жесты	Групповая практическая работа	22.03
25	Мимика и жесты – наши первые помощники в общении	Групповая практическая работа	5.04.
26	Грусть. Для чего она нужна? Как прекратить грустить?	Групповая практическая работа	12.04.
27	Страх. Какие бывают страхи?	Групповая практическая работа	19.04.
28	Гнев. Как справиться с гневом?	Групповая практическая работа	26.04.
29	Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев.	Групповая практическая работа	17.05.
30	Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?	Групповая практическая работа	24.05.
31	Диагностика УУД.	Групповая работа	резерв
32	Диагностика УУД.	Групповая работа	резерв
33	Диагностика УУД.	Групповая работа	резерв
34	Подведение итогов.	Групповая практическая работа	резерв

34	Подведение итогов.	Групповая работа	резерв
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**34 часов**	

Ресурсное обеспечение программы

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Вачков И.В. Психология для малышей. М.: Педагогика – Пресс, 1996.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
4. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1887.
5. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
6. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
7. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
8. Лебеденко Е.Н. Развитие самосознания и индивидуальности, М. : Книголюб, 2007
9. Николаева Е.И. Я в мире других. СПб Специальная литература , 2003
10. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
11. Познавательные процессы и способности в обучении //под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
12. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.
13. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
14. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
15. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр “Эйдос”, 1991.
16. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.
17. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
18. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». (Уроки психологии в начальной школе, М: Генезис, 2012г.).
19. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.
20. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.