

**Специализированное структурное образовательное подразделение Посольства России в Венгрии-
общеобразовательная школа при Посольстве РФ в Венгрии**

Рассмотрено:
на заседании МО учителей
начальной школы
Протокол № 1 от 31.08. 2022г.
руководитель МО
_____ **Нестерович С.М.**

Согласовано:

зам. руководителя по УВР
_____ **Матвиенко Е.В.**
от «__» _____ **2022г.**

Утверждено:

Руководитель СП
_____ **Аксёнов А.М.**
Распоряжение № _____
от «__» _____ **2022г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

Класс (уровень), на котором

изучается учебный курс _____ 1 (начальное образование)

Направление _____ Социальное

Название курса _____ Тропинка к своему Я

Учебный год _____ 2022 – 2023

Количество часов в год _____ 33

Количество часов в неделю _____ 1

Программу составил(а)

Ф.И.О. педагогического работника: Гришина О.А.

Квалификационная категория: первая

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Минобрнауки от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении ФГОС начального общего образования»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказа Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ 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"
 - СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
 - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
 - Рабочей программы воспитания школы на 2022 – 2025 гг.;
 - Учебного плана начального общего образования школы на 2022 – 2023 учебный год;

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования.

Данная программа адресована обучающимся 1-ых классов и рассчитана на 1 учебный час в неделю, что составляет 32 учебных часа в год. Курс внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» реализуется в полном объеме на русском языке.

Программа «Тропинка к своему Я» поможет ребенку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути. Приобщение к знаниям о человеке имеет особенно важное значение на начальных этапах школьного образования, когда основные свойства познавательной деятельности и качества личности находятся в периоде своего осмысленного становления.

Работа по программе проводится в рамках духовно-нравственного развития и воспитания школьников, которая является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

В современном образовании все более углубляется противоречие между знаниями растущего человека о закономерностях развития природы и общества и отсутствием систематических знаний о закономерностях психического и личностного развития самого человека, во взаимодействие с окружающим миром. Обучающиеся разного возраста пытаются как-то разобраться в самих себе. Но их интерес к самопознанию превышает их возможности познать себя, так как никакими сведениями о богатстве или бедности внутреннего мира, о психологических особенностях человека они не располагают. Отсюда неадекватные способы познания себя и других, неудовлетворенность этим познанием, неопределенность в оценках, самооценках, намерениях и т. д.

Данная программа направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

Основная цель программы:

- формирование позитивного отношения к себе и школе, профилактика школьной дезадаптации.

Основные задачи:

- формирование психологического здоровья.
- воспитание нравственных чувств и этического сознания.
- формирование позитивное отношение к своему «Я».
- формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
- повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.
- предупреждение и снижение тревожности и страхов детей.
- развитие навыков социального поведения.
- знакомство с языком чувств и эмоций, качествами характера, моделями поведения.
- создание возможностей для самовыражения.
- выработка у детей адекватного отношения к ошибкам и неудачам.
- развитие способности ребенка к эмпатии, сопереживанию.
- формирование позитивного отношения к сверстникам и коммуникативных навыков.
- развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.
- развитие познавательной мотивации.
- раскрытие творческого потенциала.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

- проявлять заботу о человеке при групповом взаимодействии;
- формировать правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;
- научить правилам игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.
- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- налаживать контакт с людьми;
- соблюдать правила игры и дисциплину;
- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.
- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;
- подводить самостоятельный итог занятия;
- анализировать и систематизировать полученные умения и навыки;
- знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;
- учиться исследовать свои качества и свои особенности;
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя;
- учиться наблюдать;
- моделировать ситуацию с помощью учителя.

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- учиться работать в паре и в группе;
- выполнять различные роли;
- слушать и понимать речь других ребят;

- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Предметные результаты:

- научиться приемам повышения собственной самооценки;
- научиться осознанию своего места в мире и обществе;
- научиться получать удовольствие от процесса познания;
- научиться преодолевать возникающие в школе трудности;
- научиться психологически справляться с неудачами;
- научиться осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;
- научиться взаимодействовать с учителем и сверстниками;
- научиться адекватно анализировать собственные проблемы;
- научиться использовать полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;
- научиться через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления.

Обучающийся научится:

- 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;
- 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;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Я – школьник (12 часов)

Я умею управлять собой. «Кто такой дрессировщик, и почему он умеет управлять животными?». «Умею остановиться». Я умею преодолевать трудности. Я умею слушать других. «Слушать и слышать». Я умею учиться у ошибки. Чему может научить ошибка? Я умею быть доброжелательным. Я – доброжелательный. Качества доброжелательного человека. Я умею быть ласковым. Ласковые слова и интонации. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими. Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого. «Кто умеет слышать мнение другого?». Я учусь решать конфликты. Я учусь решать конфликты. Я умею разрешать конфликты.

Раздел 2. Мои чувства (15 часов)

Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг другу.

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.

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?

Раздел 3. Мир качеств (5 часов)

Люди отличаются друг от друга своими качествами. У каждого человека есть много разных положительных качеств.

Как научиться находить положительные качества у себя?

Мешок хороших качеств. «Темные» и «светлые» качества. Салют качеств.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п	Дата	Наименование тем	Кол-во часов	Вид деятельности
		Тема 1. Я – школьник	12	
1	2.09	Правила школьной жизни	1	Знакомство. Беседа на тему: Кто такой дрессировщик, и почему он может управлять животными?»
2	9.09	Я умею управлять собой	1	Творческая работа «Рисунок имени»
3	16.09	Я умею преодолевать трудности	1	Упражнения: «Вспомни и сделай», «Сумей понять». Графический диктант
4	23.09	Я умею слушать других	1	Творческая работа «Общий рисунок». Работа со сказкой «Муравьишка Гришка». Обсуждение
5	30.09	Я умею учиться у ошибки	1	Творческая работа по сказке «Чему может научить ошибка?»
6	14.10	Я умею быть доброжелательным	1	Упражнение: четыре испытания. Графический диктант
7	21.10	Я – доброжелательный	1	Упражнения: «Кому письмо?», «Качества доброжелательного человека», «Зачем нужны качества?», «Ищем хорошее качество, благодарим, извиняемся», «Желаем добра». Работа со сказкой «Сережа – Серый Волк». Обсуждение
8	28.10	Я умею быть ласковым	1	Упражнения: «Ласковый взгляд», «Ласковое прикосновение», «Ласковые слова и интонация». Работа со сказкой «Волчонок Сеня». Обсуждение
9	11.11	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими	1	Работа со сказкой. Обсуждение. Творческая работа «Нарисуй страну»
10	18.11	Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого	1	Упражнения: «Кто умеет слышать мнение другого?», «Оружие для защиты». Графический диктант
11	2.12	Я учусь решать конфликты	1	Работа со сказкой. Обсуждение. Упражнение: «Это конфликт?» Графический диктант
12	9.12	Я умею разрешать конфликты	1	Упражнения: «Придумай конфликт», «Инсценировка конфликта». Графический диктант

		Тема 2. Мои чувства	15	
13	16.12	Радость. Что такое мимика?	1	Разминка «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался». Упражнения: «Закончи предложения». Графический диктант
14	23.12	Радость. Что такое жесты?	1	Упражнения: «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение» Графический диктант
15	30.12	Радость. Как ее доставить другому человеку?	1	Упражнения: «Как доставить радость другому человеку?», «Собираем добрые слова», «Скажи мишке добрые слова» Графический диктант
16	14.01	Радость можно передать прикосновением	1	Упражнения: «Радость можно передать прикосновением», «Котенок». Работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в школу». Обсуждение
17	21.01	Грусть	1	Упражнения: «Закончи предложение», «Грустные ситуации», «Котенок грустит». Работа со сказкой «Сказка по котенку Васюку». Обсуждение
18	28.01	Страх	1	Упражнения: «Мысленная картинка», «Покажи страшилку». Работа со сказкой «Девочка с мышкой». Творческая работа. Рисунок по иллюстрациям
19	3.02	Страх. Как его преодолеть?	1	Упражнения: «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки», «Закончи предложение». Графический диктант
20	10.02	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1	Работа со сказкой «О мальчике Сереже, который всего боялся, и потому дрался». Обсуждение. Творческая работа
21	17.02	Гнев и его польза	1	Разминка «Черная рука – белая рука», «Разозлились – одумались», «Поссорились – помирились». Упражнение: «Закончи предложение» Работа со сказкой «О путнике и его беде». Обсуждение Творческая работа по итогам сказки
22	3.03	Кувшин эмоций	1	Работа со сказкой «Как ромашки с васильками поссорились». Обсуждение и творческая работа по сказке
23	10.03	Обида	1	Работа со сказкой «Обида». Обсуждение и творческая

				работа по сказке
24	17.03	Обиженная деревня	1	Упражнения: «Закончи предложение», «Напрасная обида». Работа со сказкой «Обида». Обсуждение и творческая работа по сказке
25	24.03	Прощение растворяет обиды	1	Групповая работа «Ожившее чувство». Творческая работа «Рисунок чувств
26	31.03	Гора Стыда	1	
27	7.04	Разные чувства	1	Разминка «Попугай», «Покажи дневник маме», «Шурум - бурум», «Море волнуется», «Волны». Упражнение: «Закончи предложение»
		Тема 3. Мир качеств	5	
28	21.04	Мешок хороших качеств	1	Беседа
29	28.04	«Темные» и «светлые» качества	1	Беседа. Как распознать «Темные» и «светлые» качества
30	5.05	Умение видеть «светлые» качества	1	Беседа
31	12.05	У кого какие качества	1	Анализируем свои качества
32	19.05	Самооценка своих качеств	1	Урок-игра
		Итого:	32	