

**Рассмотрена** на заседании МО  
классных руководителей  
Протокол № 1  
от «25» августа 2022 г.

**Проверена**  
Заместителем директора по  
УВР \_\_\_\_\_  
Гуськова О.В.  
«26» августа 2022 г.

**Утверждаю**  
Директор ГБОУ СОШ № 38  
г.о. Сызрань  
Буртаева О.В.  
Приказ № 298-од от  
29.08.2022г

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Тропинка к своему Я»  
(1-4 классы)**

Программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» рассчитана на 4 года обучения и предназначена для обучающихся 1-4 классов.

Рабочая программа соответствует федеральному образовательному стандарту начального общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №286 от 31.05.2021г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», составлена в соответствии с ООП НОО ГБОУ СОШ № 38 г.о. Сызрань, планом внеурочной деятельности ГБОУ СОШ №38 г.о. Сызрань, на основе методического конструктора «Внеклассическая деятельность школьников» Д.В.Григорова, П.В.Степанова, Москва, Просвещение.

В учебном плане внеурочной деятельности ГБОУ СОШ №38 г.о. Сызрань на изучение курса «Тропинка к своему Я» в 1-4 классах отводится:

Класс	Количество часов на изучение в неделю	Количество часов на изучение в год
1 класс	1ч	33ч
2 класс	1ч	34ч
3 класс	1ч	34ч
4 класс	1ч	34ч
<b>Итого:</b>		<b>135ч</b>

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы планируется достижение двух важнейших разновидностей результатов, таких как:

#### Личностные:

- стремиться повышать свой уровень эмоционального развития, самореализовываться в разных видах деятельности, таких как исполнение авторских песен, игра на шестиструнной гитаре;
- принимать моральные нормы и правила нравственного поведения с представителями разных поколений, носителями разных убеждений и представителями различных социальных групп нашего города;
- развивать способность анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков своих сверстников;
- стремиться взаимодействовать со сверстниками в коллективе, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- формировать бережное отношение к чувствам других людей.

#### Метапредметные

1 класс

#### Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- 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.

## 2 класс

### *Регулятивные УУД:*

- учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников;
- учиться прогнозировать последствия своих поступков;
- определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя;
- учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации;
- строить речевое высказывание в устной форме.

### *Познавательные УУД:*

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото);
- делать выводы в результате совместной работы в группе;
- учиться графически оформлять изучаемый материал;
- моделировать различные ситуации;
- усваивать разные способы запоминания информации.

### *Коммуникативные УУД:*

- учиться позитивно проявлять себя в общении;
- учиться договариваться и приходить к общему решению;
- учиться понимать эмоции и поступки других людей;
- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов.

## 3 - 4 класс

### *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.

Предметные (на конец освоения курса):

*Обучающиеся научатся:*

- осознавать себя с позиции школьника;
- распознавать базовые эмоции у себя и окружающих людей;
- выражать собственные эмоциональные состояния в словесной форме;
- применять приемы эффективного запоминания;
- распознавать причины, способствующие возникновению конфликтных ситуаций;
- отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;
- применять полученные знания и навыки по конструктивному взаимодействию со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

- адекватно вести себя в различных ситуациях;
- правляться со страхами, обидами, гневом;
- правляться с негативными эмоциями;
- стремлению к изучению своих возможностей и способностей;
- успешно адаптироваться в социуме.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организаций занятий и видов деятельности**

**1 класс**

<b>Раздел / темы курса</b>	<b>Вид внеурочной деятельности</b>	<b>Образовательные формы</b>
<b>Раздел 1. Я школьник</b> 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».	Познавательная Игровая	Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника
<b>Раздел 2. Мои чувства.</b> 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.	Познавательная Игровая Проблемно-ценостное общение	Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение

Раздел / темы курса	Вид внеурочной деятельности	Образовательные формы
<b>Раздел 1. Я – фантазёр</b> Я – второклассник. Что интересно второкласснику? Что случится, если на свете не будет ни одной школы? Школа моей мечты - какая она? Что такое фантазия и зачем она нужна человеку? Все ли дети умеют фантазировать? Нужно ли учиться фантазировать? Кого можно назвать фантазёром? Мои сны: что в них правда, а что – фантазии? Мои мечты. О чём я мечтаю? Мечты и фантазии. Фантазии и ложь. Как отличить ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредят никому.	Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение	Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа.
<b>Раздел 2. Я и моя школа</b> Учителя и ученики. Что делает учитель? Что делает ученик? Какие чувства вызывают у учеников школьные занятия? Когда ученики любят учителя? Когда ученики боятся учителя? Школа на планете «Наоборот». Что произойдёт, если мы будем учиться в такой школе? Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы – коллектив! Что такое лень и откуда она берётся? Какие у меня есть «Немогучки»? Как можно победить лень и справиться с «Немогучками?» Справиться с ними помогает формула: «Хочу – могу», «Не хочу – не могу».	Познавательная Проблемно-ценностное общение	Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника
<b>Раздел 3. Я и мои родители</b> Я и мои родители. В чём мы похожи? История моей семьи. Моя родословная. Какие чувства я испытываю по отношению к своим родителям? Правила поведения и общения со взрослыми. Почему нужно относиться к старшим с уважением? «Урок мудрости». Почему родители наказывают детей? Я понимаю, что родители, как и все люди, могут ошибаться, могут уставать и не всегда поступают правильно. Главное – это научиться прощать друг друга.	Познавательная Проблемно-ценностное общение	Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника

<b>Раздел 4. Я и мои друзья</b> Каким должен быть настоящий друг. Умею ли я дружить и можно ли этому научиться? Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся? Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере? Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры? Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников.	Познавательная Проблемно- ценностное общение	Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника
---	---	---

### 3 класс

Раздел / темы курса	Вид внеурочной деятельности	Образовательные формы
<b>Раздел 1. Умение владеть собой</b> Я – третийклассник. Как я изменился за лето? Умение владеть собой. Что это значит? Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника – это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми. Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным. Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?	Познавательная Игровая Проблемно- ценностное общение	Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение
<b>Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений</b> Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают? Добро и зло. Всегда ли добро побеждает зло? Что значит «делать добро»? Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают? Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях.	Познавательная Проблемно- ценностное общение	Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение

<p><b>Раздел 3. Культура общения</b></p> <p>Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести разговор. Правила хорошего тона. Как вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине. Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки. Как правильно познакомиться? Как правильно держать себя, чтобы понравиться?</p>	<p>Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение</p>	<p>Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение</p>
<p><b>Раздел 4. Что такое сотрудничество?</b></p> <p>Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений (из умения понять другого; из умения договориться; из умения уступить, если это нужно для дела; из умения правильно распределить роли в ходе работы). Что значит понимать другого и как можно этому научиться? Как научиться договариваться с людьми? Что такое коллективная работа?</p>	<p>Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение</p>	<p>Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение</p>

#### 4 класс

Раздел / темы курса	Вид внеурочной деятельности	Образовательные формы
<p><b>раздел 1. Мои силы, мои возможности</b></p> <p>Чем четвероклассник отличается от первоклассника?</p> <p>Кто Я? Я – человек! Я – житель планеты Земля! Какой Я – большой или маленький?</p> <p>Что я умею и чем горжусь? Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле?. Что нужно для успеха? Мой выбор, мой путь. Способности моих родителей. Мой внутренний мир. Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Что значит верить?</p>	<p>Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение</p>	<p>Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение</p>

<p><b>Раздел 2. Я расту, я изменяюсь</b></p> <p>Моё детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю? Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть. Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас. Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?</p>	<p>Познавательная Игровая Проблемно- ценностное общение</p>	<p>Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа.</p>
<p><b>Раздел 3.Моё будущее</b></p> <p>Как заглянуть во взрослый мир? Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас. Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?</p>	<p>Познавательная Игровая Проблемно- ценностное общение</p>	<p>Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа.</p>
<p><b>Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно?</b></p> <p>Поведение человека зависит от его качеств. Кто такой интеллигентный человек, и какие качества должны у него присутствовать? Портрет интеллигентного человека. Хочу вырасти интеллигентным человеком. Кто может стать интеллигентным человеком? Каким должен быть ученик сейчас, чтобы из него получился интеллигентный человек в будущем? Что такое идеальное Я? У многих людей есть некий идеальный образ самого себя - то, каким бы ему хотелось стать.</p>	<p>Познавательная Игровая Проблемно- ценностное общение</p>	<p>Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа.</p>
<p><b>Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно?</b></p> <p>Кто такой свободный человек? Можно ли поступать всегда так, как хочется? Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице». Что такое «право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено мое «право на уважение»? В реальности количество прав и обязанностей человека примерно одинаковое. Главные права и обязанности ученика. «Билль о правах ученика и учителя в школе». Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты мирным путём?</p>	<p>Познавательная Игровая Проблемно- ценностное общение</p>	<p>Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа.</p>

**Тематическое планирование  
1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы (раздела)</b>	<b>Количество часов на изучение</b>
1	Я- школьник	15ч
2	Мои чувства	19ч
		<b>Итого</b>
		<b>33ч</b>

**2 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы (раздела)</b>	<b>Количество часов на изучение</b>
1	Я - фантазёр	9ч
2	Я и моя школа	6ч
3	Я и мои родители	4ч
4	Я и мои друзья	15ч
		<b>Итого</b>
		<b>34ч</b>

**3 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы (раздела)</b>	<b>Количество часов на изучение</b>
1	Умение владеть собой	5ч
2	Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений	11ч
3	Культура общения	7ч
4	Что такое сотрудничество	11ч
		<b>Итого</b>
		<b>34ч</b>

**4 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы (раздела)</b>	<b>Количество часов на изучение</b>
1	Мои силы и возможности	12ч
2	Я расту, я изменяюсь	4ч
3	Моё будущее	4ч

4	Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно?	3ч
5	Хочу вырасти свободным человеком. Что для этого нужно?	11ч
	<b>Итого</b>	<b>34ч</b>