

**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 государственному 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 «Внеурочная 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
Итого:		135ч

### 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, носителей разных убеждений и представителей 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 осознать 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 получают возможность научиться:*

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

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации занятий и видов деятельности**  
**1 класс**

Раздел / темы курса	Вид внеурочной деятельности	Образовательные формы
<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-ценностное общение	Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение

Раздел / темы курса	Вид внеурочной деятельности	Образовательные формы
<p><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.</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 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».</p>	<p>Познавательная Проблемно-ценностное общение</p>	<p>Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника</p>
<p><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.</p>	<p>Познавательная Проблемно-ценностное общение</p>	<p>Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника</p>

<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 – третьеклассник. 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

<b>Раздел 3. Культура общения</b> 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?	Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение	Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение
<b>Раздел 4. Что такое сотрудничество?</b> 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?	Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение	Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение

#### 4 класс

Раздел / темы курса	Вид внеурочной деятельности	Образовательные формы
<b>Раздел 1. Мои силы, мои возможности</b> Чем четвероклассник отличается от первоклассника? Кто Я? Я – человек! Я – житель планеты Земля! Какой Я – большой или маленький? 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?	Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение	Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение

<p><b>Раздел 2. Я расту, я изменяюсь</b>          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>	Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение	Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа.
<p><b>Раздел 3. Моё будущее</b>          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>	Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение	Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа.
<p><b>Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно?</b>          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>	Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение	Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа.
<p><b>Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно?</b>          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 моё «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>	Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение	Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа.



**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>