

**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 31.08.23 г.  
руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Нестерович С.М.

**Согласовано:**

зам. руководителя по УВР  
\_\_\_\_\_ Матвиенко Е.В.  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Утверждено:**

Руководитель СП  
\_\_\_\_\_ Аксёнов А.М.  
Распоряжение № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** внеурочной деятельности

**Класс (уровень), на котором**

**изучается учебный курс**

2 (начальное общее образование)

**Направление**

Социальное

**Название курса**

«Тропинка к своему Я»

**Учебный год**

2023 – 2024

**Количество часов в год**

34

**Количество часов в неделю**

1

**Программу составил(а)**

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

**Квалификационная категория:** первая

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа курса «Тропинка к своему Я» для 2 класса составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован 05.07.2021 № 64100);
- 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.
- Учебного плана начального общего образования школы на 2023 – 2024 учебный год.

**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.

Согласно учебному плану на изучение курса «Тропинка к своему Я» отводится 1 час в неделю. За год - 34 часа. Так как один урок заведомо попадает на праздничный день (09.05.24 г.), то программа осваивается за 33 часа за счёт уплотнения учебного материала.

### **Учебно – методический комплект:**

- мет. пособие Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе (1-4 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012
- раб. тетрадь Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. 2 класс

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Раздел 1. Мои чувства

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 2. Чем люди отличаются друг от друга

Что такое качества людей и какие они бывают? Какие качества окружающим нравятся, а какие – нет?

Как мы видим друг друга?

Способность поставить себя на место другого помогает лучше понять друг друга.

В каждом человеке есть «тёмные» и «светлые» качества. Самое важное качество.

Кто такой сердечный человек.

Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком?

### Раздел 3. Какой Я – какой Ты

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

Как научиться находить положительные качества у себя?

Как правильно оценить себя?

Как распознать положительные качества у других людей?

Когда стараешься лучше понять другого человека, возникает чувство симпатии, сопереживания. А это важно при общении с окружающими.

Какие качества нужны для дружбы?

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Данная программа программы способствует достижению учеником личностных и метапредметных результатов. Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий

**Формы контроля:** входная, промежуточная, итоговая диагностика.

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

*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

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ПРЕДПОЛАГАЕТ СЛЕДУЮЩЕЕ:**

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	Раздел 1. Вспомним чувства	5
<b>2</b>	Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга	18
<b>3</b>	Раздел 3. Какой Я – какой Ты	10
	Итого	33 ч.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Модули, темы урока	Кол часов	Формы организации учебной деятельности	Элементы содержания	Универсальные учебные действия (УУД)	Измерители	Дата
<b>Раздел 1. Вспомним чувства</b>							
1	Тема «Мы рады встрече»	1	Фронтальная работа Беседа	Разминка «Мячик», Упражнения «Вспомни чувства», «Чувства-воспоминания», «Рисунок радости».	<b>Р</b> Ориентируются на образец и правило выполнения действия <b>П</b> Учатся наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения <b>К</b> Слушают и понимают речь других ребят <b>Л</b> Применяют умения в области самоанализа и саморазвития	Рисунок сценок из летней жизни	7.09.23
2	Тема «Понимаем чувства другого»	1	Фронтальная, групповая работа	Разминка «Мячик», «Лишнее слово». Упражнения «Я тебя понимаю», «Сочини рассказ», «Общая радость».	<b>Р</b> Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками <b>П</b> Умеют распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей, различать эмоции <b>К</b> Доверительно и открыто говорят о себе и своих чувствах <b>Л</b> Формируют положительное отношение к школе	Общий рисунок на заданную тему «Радость»	14.09.23
3-5	Тема «Мы испытываем разные чувства»	3	Фронтальная, групповая работа Социальные пробы	Разминка «Мячик», «Лишнее слово», «Реши пример», «Кто сегодня чувствовал».	<b>Р</b> Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации <b>П</b> Моделируют различные	Упражнения по инструкции, по образцу Рисунок по сказке	21.09.23 28.09.23

				Упражнения «Сочини рассказ», «Режим дня», «Рисуем режим», «Пластилиновое чувство», «Палитра чувств». Работа со сказкой «Сказка о мальчике, который боялся темноты»	ситуации <b>К</b> Учатся понимать эмоции и поступки других людей <b>Л</b> Применяют умения в области самоанализа и саморазвития		5.10.23
<b>Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга</b>							
6-7	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Лишнее слово», «Кто сегодня молодец». Упражнения «Качества», «В чем твоя сила», «Сердце класса», «Чьи качества». Работа со сказкой «Пятерка и доброе сердце»	<b>Р</b> Самостоятельно оценивают правильность выполнения действия и вносят коррективы <b>П</b> Делают выводы в результате совместной работы в группе <b>К</b> Учатся грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге <b>Л</b> Ориентируются на содержательные моменты школьной действительности	Метод самостоятельных наблюдений Рисунок по сказке	19.10.23 26.10.23
8-9	Тема «Хорошие качества людей»	2	Групповая и индивидуальная работа Практикум	Разминка «Какие качества задуманы». Упражнения «Отзывчивость», «Три качества», «Я знаю пять хороших качеств», «Качество в подарок». Работа со сказкой «Я не такой как все»	<b>Р</b> Оценивают степень достижения цели <b>П</b> Доказывают, делают выводы, определяют понятия <b>К</b> Владеют способами управления поведением партнера: контролируют, корректируют, оценивают его действия <b>Л</b> Оценивают результаты своей деятельности	Диагностические процедуры Рисунок по сказке	2.11.23 9.11.23



10-11	Тема «Самое важное хорошее качество»	2	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры	Разминка «Найди лишнее слово», «Качества – шепотом». Упражнения «Сборы в дорогу», «Кто любит людей», «Поделится любовью». Работа со сказкой «Хвостатик»	<b>Р</b> Учатся прогнозировать последствия своих поступков <b>П</b> Устанавливают причинно-следственные связи <b>К</b> Учатся позитивно проявлять себя в общении <b>Л</b> Соблюдают правила игры и дисциплины	Слушание текста, ответы на вопросы Рисунок по сказке	16.11.23 30.11.23
12	Тема «Кто такой сердечный человек»	1	Фронтальная работа Практикум	Разминка «Найди лишнее слово», «Отгадай качество». Упражнения «Догадайся, что задумано», «Пять моих хороших качеств», «Мягкое сердце»	<b>Р</b> Определяют и формулируют цель в совместной деятельности вместе с учителем <b>П</b> Делают выводы в результате совместной работы в группе <b>К</b> Владеют способами управления поведением партнера: контролируют, корректируют, оценивают его действия <b>Л</b> Применяют умения в области самоанализа и саморазвития	Метод самостоятельных наблюдений	7.12.23
13	Тема «Кто такой доброжелательный человек»	1	Групповая работа Развивающие упражнения	Разминка «Найди лишнее слово», «Какое слово не подходит». Упражнения «Поделится любовью», «Волшебные слова». Работа со сказкой «Маленький котенок»	<b>Р</b> Учатся контролировать свою речь и поступки <b>П</b> Умеют сопоставлять полученную информацию с имеющимся жизненным опытом <b>К</b> Формируют нравственные чувства и нравственное поведение <b>Л</b> Ориентируются на понимание чувств другого	Обсуждение, рисунок по сказке	14.12.23

					человека		
14	Тема «Трудно ли быть доброжелательным человеком»	1	Групповая работа Развивающие упражнения	Разминка «Какое слово не подходит», «Какое качество зашифровано». Упражнения «Я бы хотел стать более», «Золотой ключик». Работа со сказкой «Часы»	<b>Р</b> Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации <b>П</b> Делают выводы в результате совместной работы в группе <b>К</b> Владели способами управления поведением партнера: контролируют, корректируют, оценивают его действия <b>Л</b> Применяют умения в области самоанализа и саморазвития	Обсуждение, рисунок по сказке	21.12.23
15-16	Тема «Я желаю добра ребятам в классе»	2	Групповая работа Развивающие упражнения Практикум	Разминка «Аналогии», «Шифровальщик». Упражнения «Как ведет себя человек», «Я желаю добра». Работа со сказкой «О подзорной трубе»	<b>Р</b> Учатся осознавать свои трудности и стремятся к их преодолению <b>П</b> Включаются в творческую деятельность под руководством учителя <b>К</b> Учатся работать в группе <b>Л</b> Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Обсуждение, рисунок по сказке	28.12.23 11.01.24
17	Тема «Очищаем свое сердце»	1	Групповая работа Развивающие упражнения Практикум	Разминка «Аналогии», «Шифровальщики». Упражнения «Чистое сердце». Работа со сказкой «Сказка про гусеничку»	<b>Р</b> Извлекают с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста <b>П</b> Умеют распознавать и описывать свои чувства под руководством учителя <b>К</b> Понимают смысл простого текста <b>Л</b> Проявляют сдержанность,	Обсуждение, рисунок по сказке	18.01.24

					терпеливость, вежливость в процессе взаимодействия		
18-19	Тема «Какие качества нам нравятся друг в друге»	2	Групповая работа Развивающие упражнения Практикум	Разминка «Зеленый крокодил в синей шляпе», «Угадайка». Упражнения «Снежная королева». Работа со сказкой «Кузя»	<b>Р</b> Осваивают правила планирования, контроля способа действия <b>П</b> Делают выводы в результате совместной работы в группе <b>К</b> Учатся работать в паре и в группе <b>Л</b> Проявляют сопереживание к другим людям	Обсуждение, рисунок по сказке	25.01.24 1.02.24
20-21	Тема «Какими качествами мы похожи и чем отличаемся»	2	Групповая работа Психогимнастические и ролевые игры.	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка». Упражнения «Ладощка», «Мы похожи – мы отличаемся». Работа со сказкой «Туча»	<b>Р</b> Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации <b>П</b> Моделируют ситуацию с помощью учителя <b>К</b> Применяют первоначальные способы поиска информации <b>Л</b> Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии	Обсуждение, рисунок по сказке	8.02.24 15.02.24
22	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»	1	Групповая работа Психогимнастические и ролевые игры.	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Джунгли», «Кто тебя позвал». Упражнения «Звездочка». Работа со сказкой «Цветок по имени незабудка»	<b>Р</b> Адекватно воспринимают предложения и оценку учителя, одноклассников <b>П</b> Учатся рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя <b>К</b> Договариваются и уважают разные мнения <b>Л</b> Умеют налаживать контакты с окружающими	Обсуждение, рисунок по сказке	29.02.24

23	Тема «В каждом человеке есть светлые и темные качества»	1	Групповая работа Развивающие упражнения	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Птичий двор», «Чьи ладошки». Упражнения «Темные и светлые мешочки», «Светофорики». Работа со сказкой «Перчатки»	<b>Р</b> Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации <b>П</b> Делают выводы в результате совместной работы в группе <b>К</b> Владеют способами управления поведением партнера: контролируют, корректируют, оценивают его действия <b>Л</b> Применяют умения в области самоанализа и саморазвития	Обсуждение, рисунок по сказке	7.03.24
<b>Раздел 3. Какой Я – Какой Ты?</b>							
24-25	Тема «Какой Я?»	2	Фронтальная работа, индивидуальная работа	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Холодно-горячо». Упражнения «Цыганка». Работа со сказкой «Сказка про дружбу»	<b>Р</b> Определяют и объясняют своё отношение к правилам и нормам человеческого общения <b>П</b> Усваивают разные способы запоминания информации <b>К</b> Осознают необходимость признания и уважения особенностей других людей <b>Л</b> Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии	Обсуждение, рисунок по сказке	14.03.24 21.03.24
26-27	Тема «Какой ТЫ?»	2	Фронтальная работа, индивидуальная работа	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Найди игрушку», «Топните те, кто», «Какого цвета твои глаза».	<b>Р</b> Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми <b>П</b> Оценивают правильность выполнения действий и корректируют	Обсуждение, рисунок	28.03.24 4.04.24

				Упражнения «Цыганка», «Заяц-Хваста», «Я задумал мальчика», «Интервью», «Прослушивание интервью».	при необходимости <b>К</b> Умеют соотносить позиции партнеров и собственную <b>Л</b> Умеют налаживать контакты с окружающими		
28-29	Тема «Трудности второклассника в школе, дома, на улице»	2	Работа в группах по алгоритму	Разминка «Загадай игрушку», «Хрюкните те, кто...», «Крылатые качели». Упражнения «Копилка трудностей», «Театр». Рисунок «Трудные ситуации второклассника».	<b>Р</b> Выбирают, как поступить, в т.ч. в неоднозначных ситуациях (моральные проблемы) и отвечать за свой выбор <b>П</b> Усваивают разные способы запоминания информации <b>К</b> Умеют ставить вопросы для сотрудничества в поиске и сборе информации <b>Л</b> Ориентируются на понимание предложений и оценки учителя, товарищей	Обсуждение, рисунок трудностей	18.04.24 25.04.24
30-31	Тема «Школьные трудности»	2	Работа в группах по алгоритму	Разминка «Изобрази предмет», «Бой быков», «Школа зверей», «Дважды два - четыре», «Взвигните те, кто...», «Изобрази ситуацию». Упражнения «Помоги Сереже». Работа со сказкой «В одном лесу жила-была...», «Про львенка и Пашу»	<b>Р</b> Определяют и объясняют своё отношение к правилам и нормам человеческого общения <b>П</b> Высказывают свое мнение <b>К</b> Умеют полно и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Л</b> Умеют выражать себя в различных видах творческой и игровой деятельности	Обсуждение, рисунок сказки	2.05.24 16.05.24

32-33	Тема «Домашние трудности»	2	Работа в группах по алгоритму	Разминка «Изобрази предмет», «Разные ладошки», «Если я улитка...», «Изобрази ситуацию», «Если я отличник». Работа со сказкой «О муравьишке», «Верить и стараться».	<b>Р</b> Умеют оценивать свой результат с помощью учителя <b>П</b> Учатся находить положительные качества у себя и у других людей <b>К</b> Выполняют различные роли <b>Л</b> Применяют умения в области самоанализа и саморазвития	Обсуждение, рисунок сказки	23.05.24 30.05.24
<b>Итого</b>		<b>33 ч</b>					