


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Кундустуг Каа-Хемского района Республики Тыва

Согласованно:

Заместитель директора по ВР

 /Адыя А.Н./

« 29 » августа 2025 года

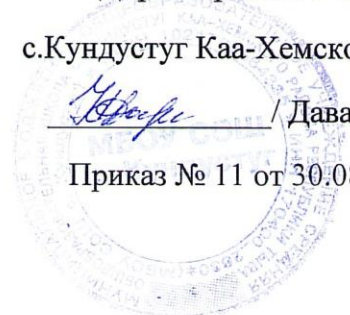
Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ

с.Кундустуг Каа-Хемского района

 /Давалай К.Н./

Приказ № 11 от 30.08.2025г



Программа
курса внеурочной деятельности
« Тропинка к своему Я»
для 1 класса
на 2025-2026 учебный год
Направленность: психология
Возрастная категория 6-7 лет
Срок реализации программы: 1 год
Тип программы: линейный
Количество часов в год: 32 часа

Разработал:

Дараа Любовь Наксыл-ооловна

Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рабочая программа по психологии для 1 класса МБОУ СОШ с. Кундустуг разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» (Уроки психологии в начальной школе (1-4). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2012г.), а также в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 569 от 18.07.2022 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 31 от 22.01.2024 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования»
5. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 г. N 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования".
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»
7. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
8. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. N 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
9. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
10. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

11. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

12. МР 2.4.0331-23 Методические рекомендации по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях.

13. Приказ Минпросвещения России № 119 от 21.02.2024 «О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к приказу Минпросвещения России от 21.09.2022 г. N 858 «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 и установления предельного срока использования исключенных учебников»

14. Приказ Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО».

15. . Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ с. Кундустуг.

16. Устав и программа воспитания МБОУ СОШ с. Кундустуг

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Курс психологических занятий с младшими школьниками 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 социуме.

Психологическое здоровье Хухлаева О.В. описывает как систему, включающую аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты:

1. Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями собственного Я человека и ценностями Я других людей.
2. Инструментальный компонент предполагает, что человек владеет рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими.
3. Потребностно-мотивационный компонент определяет наличие у человека потребности в саморазвитии. Это означает, что человек становится субъектом своей жизнедеятельности, имеет внутренний источник активности, выступающий двигателем его развития.

Цель программы:

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.

Структура программы

Программа рассчитана на 32 учебных часа. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия один учебный час.

Структура программы курса состоит из трех разделов:

1. Вводная часть (Введение).

Цель: создание уровня открытости, доверия, эмоциональной свободы, сплоченности в группе.

Вводная часть включает в себя одно занятие, рассчитанное на один урок, и предполагает входную диагностику, коммуникативные упражнения и введение в курс программы.

2. Основная часть (Тематические занятия).

Цель: решение вопросов содержательного характера.

Основная часть состоит из тематических занятий, каждое занятие рассчитано на один урок.

3. Заключительная часть (Обобщение).

Цель: получение обратной связи от участников занятия и закрепление психологических знаний.

Заключительная часть включает одно занятие, рассчитанное на один урок, которое состоит из большой психологической игры и итоговой диагностики.

Структура занятия состоит из трех частей:

- 1. часть** занятия (разминка) решает задачи создания эмоциональных условий работы в группе учащихся, работоспособности участников.
- 2. часть** занятия (основная) включает различные методы работы направленные на раскрытие темы занятия.
- 3. часть** занятия включает упражнения на получение обратной связи.

Результаты освоения курса.

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.

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 1 класс»

Раздел 1. Я школьник (14 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».

Раздел 2. Мои чувства (20 часов)

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. Итоговое занятие.

Методики проводимых исследований:

1. Методика «Фейс-тест» (оценка эмоционального климата в классе);
2. Определение сформированности «внутренней позиции школьника». Методика помогает выяснить, осознает ли ребенок цели и важность учения, как воспринимает учебный процесс, для чего он ходит в школу;
3. Определение мотивов учения. Методика направлена на изучение сформированности мотивов учения, выявление ведущего мотива;
4. Исследование адаптации методом Люшера — определение эмоционального состояния ребенка в школе, наличия положительных и отрицательных эмоций в различных учебных ситуациях. Выявляется эмоциональная самооценка ребенка;
5. Проективная методика диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан). С ее помощью выявляется уровень школьной тревожности, анализируются школьные ситуации, вызывающие у ребенка страх, напряжение, дискомфорт;
6. Рисуночная методика «Рисунок человека» — позволяет определить уровень умственного развития ребенка, выявить детей с отставанием от возрастной нормы, что может являться следствием нарушения интеллектуального развития ребенка.

Формы и методы организации учебного процесса:

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. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами. Также используются онлайн-занятия для развития познавательной сферы.

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры), *метод творческого самовыражения* (литературное, художественное), *методы психической саморегуляции и тренировки психических функций* (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), когнитивные методы.

Календарно-тематический план 1 класс

№ занятия	Тема занятия	Форма проведения	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
	Тема 1. Введение			1 час		
1.	Знакомство. Введение в мир психологии.	Беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе	Знакомство с предметом психология, с учителем и одноклассниками. Упражнения «Знакомство», «Имя оживает», «Ласковое имя», «Рисунок имени»	1 час	03.09	
	Тема 2. Я – школьник.			13 часов		
2. 3.	Как зовут ребят моего класса.	Групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Мое имя», «Имя начинается с буквы», «Имя соседа», «Я - солнышко», «Нарисуем имя мамы»	2 часа	10.09 17.09	
4.	Зачем мне нужно ходить в школу.	Групповая и индивидуальная работа Социальные пробы, обсуждение	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Закончи предложение», «Какой урок важнее».	1 час	24.09	
5. 6.	Мой класс.	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Сколько в нашем классе», «Какого цвета», «Буратино хочет в школу», «Буратино хочет к нам в гости», «Буратино проголодался». Работа со сказкой «Два города». Рисунок	2 часа	1.10 08.10	

		Практикум, обсуждение	сказки			
7.	Какие ребята в моем классе.	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Сколько в моем классе», «Закончи предложение», «Мы», «Вспомни хорошие поступки», «Мы любим». Работа со сказкой «Кто самый лучший»	1 час	15.10	
8. 9. 10.	Мои друзья в моем классе.	Групповая и индивидуальная работа Практикум, обсуждение, ролевые игры	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Кто умеет хорошо», «Закончи предложение», «Тропинка к сердцу», «Портрет моего друга», «Изобрази предмет», «Буквы на спине», «Спасибо, что помог», «Ниточки тепла», «Как можно помириться», «Да», «У кого самое лучшее зрение». Работа со сказкой «Про белоцветик», «Фло», «Снежинка».	3 часа	22.10 29.10 5.11	
11. 12.	Мои успехи в школе.	Групповая и индивидуальная работа Развивающие упражнения, обсуждение	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Закончи предложение», «Буратино забыл слова», «Мне помогли», «Считалка». Работа со сказкой «Яшук и «звездная болезнь»	2 часа	12.11 19.11	
13. 14.	Моя «учебная сила».	Групповая и индивидуальная работа. Практикум.	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Я тоже», «Встаньте, у кого это есть», «Главная учебная сила». Работа со сказкой «Козленок Хрупигав»	2 часа	26.11 3.12	

		Психогимнастические, ролевые игры. Дискуссионная игра				
	Тема 3. Мои чувства.			18 часов		
15.	Радость. Что такое мимика.	Фронтальная работа	Разминка «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался», «Раз, два, три, за мною повтори». Упражнения «Закончи предложение», «Зоопарк», «Рисунок радости».	1 час	10.12	
16.	Радость. Как ее доставить другому человеку.	Групповая и индивидуальная работа Игровые методы, методы психической саморегуляции	Разминка «Угадай, где я иду», «Превратись в животное». Кричалка «Я очень хороший» Упражнения беседа «Как доставить радость другому человеку», «Собираем добрые слова», «Скажи мишке добрые слова».	1 час	17.12	
17.	Жесты.	Работа в группах по алгоритму, обсуждение	Разминка «Угадай, где я иду». Упражнения «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение», «Объясни задание». Работа со сказкой «Когда молочные зубы сменились постоянными»	1 час	24.12	
18.	Радость можно передать прикосновением.	Словесные методы Работа в группах	Разминка «Муха», «Превратись в животное», «Фотоохота», «мысленная картинка», «Врунишка». Кричалка «Ура успешной фотоохоте». Упражнения «Радость можно передать прикосновением»	2 часа	14.01	
19.		по алгоритму, обсуждение			21.01	

20.	Радость можно подарить взглядом.	Словесные методы Работа в группах по алгоритму, обсуждение	Разминка «Радость можно подарить взглядом», «Котенок». Работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в школу», «Нужная вещь»	1 час	28.01	
21.	Грусть.	Индивидуальная, групповая работа	Разминка «Покажи профессию», «Скажи да и нет». Упражнения «Закончи предложение», «Грустные ситуации», «Котенок грустит». Работа со сказкой «Сказка про котенка Ваську»	1 час	04.02	
22.	Страх.	Индивидуальная, групповая работа	Разминка «Дотронься до...». Упражнения «Мысленная картинка», «Покажи страшилку». Работа со сказкой «Девочка с мишкой», «Темноландия»	1 час	11.02	
23.	Страх, его относительность.	Фронтальная работа	Разминка «неопределенные фигуры». Упражнения «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки», «Закончи предложение». Работа со сказкой «Мы просто очень боялись за вас»	1 час	25.02	
24.	Как справиться со страхом.	Фронтальная работа	Разминка «Страшные персонажи телеэкрана», «Придумай веселый конец». Упражнения «Картинная галерея». Работа со сказкой «Маленькая луна»	1 час	4.03	
25.	Страх и как его преодолеть.	Групповая и индивидуальная работа Работа в парах,	Разминка «Почему подрались дети», «Испугаем по-разному». Упражнения «Страшная маска». Работа со сказкой «Сказка звезд»	2 часа	11.03	
26.					18.03	

		фронтальная работа				
27. 28.	Гнев. С какими чувствами он дружит?	Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения	Разминка «Художники», «Попугай», «Покажи дневник маме». Работа со сказкой «О мальчике Сереже, который всего боялся, и потому дрался», «Как ромашки с васильками поссорились».	2 часа	25.03 8.04	
29.	Может ли гнев принести пользу?	Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения Психогимнастика	Разминка «Черная рука – белая рука», «Разозлились - одумались», «Поссорились - помирились». Упражнения «Закончи предложение». Работа со сказкой «О путнике и его беде»	1 час	15.05	
30. 31.	Обида.	Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	Разминка «Массаж чувствами», «Пусть всегда будет», «Весеннее настроение». Упражнения «закончи предложение», «Какая у меня обида», «Напрасная обида». Работа со сказкой «Обида»	2 часа	22.05 29.04	
32.	Разные чувства.	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Попугай», «Покажи дневник маме», «Шурум-бурум», «Море волнуется», «Волны». Упражнения «Закончи предложение», «Ожившее чувство», «Рисунок чувств».	1 час	13.05	
	Всего часов по программе			32 часа		

