

Принято
решением педагогического совета
от «28» августа 2026 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 119

Л.В.Голубова
Приказ № 69 от «28» августа
2026г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Тропинка к себе»

1 класс

Направление: внеурочная деятельность

Форма организации: учебный курс

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента: аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации. Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты изучения курса:

Саморазвитие и осознанность: Готовность и способность учащихся к личностному саморазвитию, стремление понять свои интересы, способности, переживания и особенности.

Адекватная самооценка:

Формирование реалистичной самооценки, умения принимать свои сильные и слабые стороны, а также правильно относиться к собственным ошибкам.

Эмоционально-волевая сфера: Развитие способности осознавать, свободно выражать и регулировать свои эмоции и чувства, понимание эмоционального состояния других людей.

Эмпатия и нравственность: Развитие доброжелательности, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, а также осмысление базовых ценностей (добро, справедливость, взаимопомощь).

Навыки общения и сотрудничества: Овладение умениями конструктивного, ненасильственного взаимодействия со сверстниками и взрослыми, навыками бесконфликтного общения и работы в группе.

Ответственность: Развитие самостоятельности и личной ответственности за собственные поступки и решения.

Адаптация: Приобретение начальных навыков успешной адаптации в динамично меняющемся школьном и социальном окружении.

Метапредметные результаты изучения курса:

Познавательные:

Рефлексия: Способность к осознанию своих мыслей, чувств, мотивов поведения и причин как успехов, так и неудач.

Смысловое чтение и восприятие: Умение извлекать психологический и нравственный смысл из сказок, притч, метафор и упражнений, используемых на занятиях.

Анализ и синтез: Развитие умения сравнивать различные модели поведения, устанавливать причинно-следственные связи между поступками человека и их последствиями.

Креативность: Развитие творческого воображения, гибкости мышления и способности находить нестандартные решения в проблемных ситуациях – преобразовывать информацию из одной формы в другую.

Регулятивные:

Управление эмоциями: Умение распознавать свои импульсивные реакции, справляться с сильными чувствами (гневом, обидой, страхом) и регулировать свое поведение.

Целеполагание и планирование: Способность с помощью взрослого или самостоятельно формулировать цель своей деятельности на занятии и планировать шаги для ее достижения.

Самоконтроль и коррекция: Умение оценивать правильность выполнения своих действий, сравнивать свои результаты с заданными образцами и вовремя вносить исправления.

Волевая саморегуляция: Формирование навыка преодолевать трудности, сохранять концентрацию и доводить начатое дело до конца.

Коммуникативные:

Слушание и понимание: Умение внимательно, не перебивая, слушать собеседника (сверстника или взрослого) и понимать его точку зрения, даже если она отличается от собственной.

Диалог и аргументация:

Способность четко и понятно для окружающих выражать свои мысли, чувства и намерения в устной форме.

Сотрудничество: Навыки продуктивного взаимодействия в парах и малых группах, умение договариваться, распределять роли и находить компромиссы.

Разрешение конфликтов: Первичные навыки конструктивного преодоления разногласий, умение аргументировать свою позицию без агрессии и взаимных обид.

Предметные результаты

Свои особенности: Знание своих индивидуальных качеств, черт характера, сильных сторон, а также понимание своей уникальности («Я-концепция»).

Мир эмоций: Знание основных человеческих эмоций и чувств (радость, грусть, страх, гнев, обида, удивление) и способов их внешнего проявления (мимика, пантомимика, интонация).

Правила общения: Знание базовых правил эффективного и безопасного общения, базовых норм этикета и понятий «вежливость», «уважение», «дружба».

Школьные правила: Понимание своей новой социальной роли (ученика), прав и обязанностей в школе, а также знание правил поведения на уроках и переменах.

Природа конфликтов: Понимание причин возникновения простых разногласий и ссор между людьми.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема	Предмет изучения	Формируемые умения (виды деятельности)	Форма занятия	ЦОР
Блок «Я и другие: учимся общаться» (4 ч.)					
1.	Мы рады встрече	Знакомство детей друг с другом, правила общения в группе	Умение представлять себя, слушать другого, соблюдать правила вежливости	Игровое занятие, круг общения	Презентация «Давайте познакомимся», аудиозапись спокойной музыки
2.	Понимаем чувства другого	Эмоции человека, мимика, жесты, интонация	Умение распознавать чувства другого, выражать сочувствие, слушать собеседника	Беседа, ролевая игра, работа в парах	Карточки с эмоциями, мультфрагменты о чувствах
3.	Мы испытываем разные чувства	Разнообразие чувств: радость, грусть, страх, злость, удивление	Умение называть свои чувства, различать эмоциональные состояния, безопасно их выражать	Игровые упражнения, рисование чувств	Презентация «Мир эмоций», онлайн-игра «Угадай эмоцию»
4.	Люди отличаются друг от друга своими качествами	Понятие «качества человека», индивидуальные различия	Умение замечать различия между людьми, уважительно относиться к ним	Беседа, наблюдение, групповая дискуссия	Иллюстрации «Какие бывают люди», видеосюжет о дружбе

Блок «Хорошие качества человека» (18 ч.)					
5–6	Хорошие качества людей	Положительные качества: доброта, честность, забота, отзывчивость	Умение называть хорошие качества, приводить примеры из жизни, оценивать поступки	Чтение рассказов, беседа, игра-обсуждение	Аудиосказки о доброте, презентация «Хорошие качества»
7–8	Самое важное хорошее качество	Ценность доброты и человечности	Умение объяснять, почему доброта важна, видеть её в поступках людей	Дискуссия, творческая мастерская	Видео «Добрые поступки», карточки для обсуждения
9–10	Кто такой сердечный человек	Понятие «сердечный человек», чуткость, внимание к другим	Умение характеризовать сердечного человека, проявлять внимание к окружающим	Беседа, чтение и обсуждение рассказа	Мультфильм о доброте, презентация «Сердечные люди»
11–12	Кто такой доброжелательный человек	Понятие «доброжелательность», добрые пожелания	Умение объяснять смысл доброжелательности, говорить добрые слова	Игровая беседа, упражнение «Добрые пожелания»	Карточки с ситуациями, аудиозапись песни о дружбе
13	Трудно ли быть доброжелательным человеком	Трудности проявления доброжелательности	Умение анализировать ситуации, выбирать доброжелательное поведение	Проблемная беседа, ролевая игра	Видеофрагмент «Как поступить?», интерактивные карточки

14– 15	Я желаю добра ребятам в классе	Добрые отношения в коллективе	Умение говорить добрые слова одноклассникам, поддерживать друг друга	Коллективное творческое дело, игра	Презентация «Добрые слова», шаблоны открыток
16	Очищаем свое сердце	Освобождение от обиды, злости, негативных чувств	Умение осознавать и выражать негативные чувства безопасно, прощать	Арт-терапевтическое занятие, беседа	Музыка для релаксации, листы для рисования
17– 18	Какие качества нам нравятся друг в друге	Положительные качества одноклассников	Умение замечать хорошее в других, говорить комплименты, быть внимательным	Игра «Комплименты», групповая работа	Карточки качеств, видеоролик о дружбе
19– 20	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся	Сходства и различия между людьми	Умение сравнивать, находить общее и различное, уважать непохожесть	Сравнительная беседа, игра «Найди пару»	Презентация «Мы такие разные», интерактивное задание
21	Люди отличаются друг от друга своими качествами	Повторение и обобщение темы о качествах человека	Умение обобщать, делать выводы, уважать индивидуальность	Итоговая беседа, викторина	Викторина «Качества людей», карточки с заданиями

22	В каждом человеке есть светлые и темные качества	Понятие «светлые» и «темные» качества	Умение видеть в себе и других разные качества, стремиться к хорошему	Беседа-размышление, рисование	Сказка о светлых и темных качествах, презентация
Блок «Какой я – какой ты?» (11 ч.)					
23–24	Какой Я?	Самопознание, самооценка, индивидуальные особенности	Умение описывать себя, свои интересы, чувства, качества	Игровое занятие, «Я-портрет»	Шаблон «Мой портрет», онлайн-тест «Какой я?»
25–26	Какой ТЫ?	Восприятие другого человека, умение видеть его особенности	Умение задавать вопросы, слушать, характеризовать другого доброжелательно	Работа в парах, интервью, игра	Карточки для интервью, видеосюжет о дружбе
27–28	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	Типичные трудности младшего школьника	Умение называть трудности, искать способы их преодоления, просить помощь	Проблемная беседа, ролевые ситуации	Презентация «Трудные ситуации», мультфильм о школе
29–30	Школьные трудности	Трудности в школе: учёба, общение, поведение	Умение анализировать школьные ситуации, договариваться, соблюдать правила	Игровые упражнения, обсуждение ситуаций	Карточки «Школьные ситуации», видео о правилах поведения

31– 33	Домашние трудности	Трудности в семье: обязанности, конфликты, непонимание	Умение обсуждать семейные ситуации, выражать просьбы, слушать взрослых	Беседа, сюжетно- ролевая игра	Иллюстрации «Семья», аудиосказка о семье
33	Итоговое занятие	Обобщение знаний по программе	Умение применять полученные знания, выражать свои чувства, работать в группе	Итоговая игра, рефлексия, выставка работ	Презентация «Наши успехи», музыкальное сопровождение

