

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
«Тропинка к своему Я»  
1 класс**

## **1. Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности.**

### **Личностные результаты:**

- развивать познавательные и психические процессы - восприятие, память, мышление, внимание, воображение;
- развивать интеллектуальную сферу — мыслительные умения, наглядно- образное, наглядно-действенное, словесно-логическое, творческое и критическое мышление;
- развивать эмоциональную сферу, введение ребенка в мир человеческих эмоций;
- развивать коммуникативные умения, необходимые для успешного протекания процесса общения;
- развивать личностную сферу — формировать адекватную самооценку, повышать уверенность в себе;
- развивать волевую сферу - произвольность и психические процессы, саморегуляцию, необходимую для успешного обучения в школе;
- формировать позитивную мотивацию к обучению.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД:**

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- 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.

#### **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.

### **Предметные результаты:**

- научиться приемам повышения собственной самооценки;
- научиться осознанию своего места в мире и обществе;
- научиться получать удовольствие от процесса познания;
- научиться преодолевать возникающие в школе трудности;
- научиться психологически справляться с неудачами;
- научиться осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;
- научиться взаимодействовать с учителем и сверстниками;
- научиться адекватно анализировать собственные проблемы;
- научиться использовать полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности.

### **Обучающийся научится:**

К окончанию учебного года у детей должно быть:

- повышение учебной мотивации и интереса к учебной деятельности;
- умение контролировать себя самостоятельно;
- увеличение объема внимания, повышение его устойчивости, наличие способности к переключению и распределению внимания;

- наличие адекватной самооценки, уверенности в себе, навыка адекватного взаимодействия в группе сверстников;
- снижение уровня школьной тревожности;
- развитие интереса к школе, расширение социальных представлений о школе;
- повышение работоспособности, сплоченности группы.

Курс способствует повышению уровня адаптации обучающихся к условиям начальной школы, развитию моторики рук, познавательных процессов, эмоционально-волевой и личностной сфер.

Основная цель программы – формирование психологически здоровой личности первоклассника, развитие познавательных процессов и коррекция тех особенностей ребенка, которые мешают его адаптации к школе.

**Приоритетными задачами** данной программы являются:

- развитие познавательных процессов учащихся первых классов: внимания, памяти, мыслительных операций;
- снижение эмоционального напряжения, вызванного принятием статуса школьника;
- коррекция тех особенностей детей, которые мешают адаптации и формированию психологически здоровой личности;
- обучение приемам релаксации и самоконтроля;
- развитие навыков общения.

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование блоков (разделов)	Форма деятельности	Всего часов	Вид деятельности
1	Диагностика	Диагностическое занятие	2	Диагностическое занятие «Готовность ребенка к школе» Диагностическое занятие Методика «Лесенка»
2	Занятие	Игра, разминка, психогимнастика, беседа, упражнения на развития познавательных процессов (мышление, память, внимание, воображения и т.п.), релаксация, рефлексия занятия.	15	Познавательная деятельность
3	Заключительное занятие	Игра, разминка, психогимнастика, беседа, упражнения на развития познавательных процессов (мышление, память, внимание, воображения и т.п.), релаксация, рефлексия занятия.	1	Познавательная деятельность
			17	

### Календарно-тематическое содержание программы

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Форма занятий	ЦЭР (ЭОР)

1	Инструктаж по ТБ «Улица Мыслителей»	1	-изучение самооценки ребенка, -снятие эмоционального напряжения, -развитие произвольности психических процессов Ритуал приветствия Нейрогимнастика Основная часть Упражнение «Я знаю пять...» Упражнение «Разноцветные шары» Упражнение: «Прочитай по первым буквам» Физкультминутка Упражнение «Развитие мелкой моторики» Релаксационное упражнение «Светик» Итоги занятия. Ритуал прощания.	<a href="https://studopedia.ru/29_79400_uprazhnenie-na-razvitiie-sensomotoriki.html">https://studopedia.ru/29_79400_uprazhnenie-na-razvitiie-sensomotoriki.html</a>
2	«Улица Мыслителей» (продолжение)	1	-изучение самооценки ребенка, -снятие эмоционального напряжения, -развитие произвольности психических процессов Ритуал приветствия. Нейрогимнастика Основная часть Упражнение «Я знаю пять...» Упражнение «Раскрась фигуры» Упражнение «Собери слова по первым буквам» Физкультминутка Упражнение «Развитие мелкой моторики» Релаксационное упражнение «Белое облако» Рисунок «Цветок моего настроения» Итоги занятия. Ритуал прощания.	<a href="https://infourok.ru/uprazhneniya-na-relaksaciyu-v-mladshem-shkolnom-vozraste-2249828.html">https://infourok.ru/uprazhneniya-na-relaksaciyu-v-mladshem-shkolnom-vozraste-2249828.html</a>
3	«Проспект Внимания»	1	Ритуал приветствия. Нейрогимнастика Основная часть Упражнение «Сыщики» Упражнение «Раскрась правильно» Упражнение «Четыре стихии» Упражнение «Развитие мелкой моторики» Рисунок «Цветок моего настроения» Итоги занятия. Ритуал прощания.	<a href="https://albinkina-nf-petrov.edumsko.ru/folders/post/2880804">https://albinkina-nf-petrov.edumsko.ru/folders/post/2880804</a>

4	«Перспект Внимания» (продолжение)	1	- развитие концентрации и устойчивости внимания, слухового внимания; -развитие пространственных представлений Ритуал приветствия. Нейрогимнастика Основная часть Упражнение «Сыщики» Упражнение «Волшебные квадратики» Упражнение «Сесть-встать» Упражнение «Корректирующая проба» Релаксационное упражнение «Воздушный шарик» Итоги занятия. Ритуал прощания.	<a href="https://infourok.ru/diagnos-ticheskiy-material-korrektornaya-proba-559636.html">https://infourok.ru/diagnos-ticheskiy-material-korrektornaya-proba-559636.html</a>
5	Тестирование «Готовность к школе»	1	Диагностика	<a href="https://vk.com/doc207496350_625785562?hash=K9z1D8ZPn8vniHaok0P4CzJk8gsloccENLaiyufjwgtg&amp;dl=n2fiuqWcHGIESWQlz7fKyngjgy2myPdIJF7JlhiWIRz">https://vk.com/doc207496350_625785562?hash=K9z1D8ZPn8vniHaok0P4CzJk8gsloccENLaiyufjwgtg&amp;dl=n2fiuqWcHGIESWQlz7fKyngjgy2myPdIJF7JlhiWIRz</a>
6	Тестирование «Готовность к школе» (продолжение)	1	Диагностика	
7	«Переулоч Сообразительный»	1	-развитие произвольности внимания и памяти; - развитие сообразительности и словарного запаса; -формирование коммуникативных навыков детей; -развитие саморегуляции учащихся Ритуал приветствия. Нейрогимнастика Основная часть Упражнение «Я знаю пять...» Упражнение «Лабиринт» Упражнение «Виммельбух» Упражнение «Кто летает?» Релаксационное упражнение «Лес» Итоги занятия. Ритуал прощания.	<a href="#">Упражнение «Виммельбух»</a>
8	«Мостик Памяти»	1	-развитие произвольности внимания и памяти; -развитие слуховой и зрительной памяти; -формирование коммуникативных навыков детей Ритуал приветствия. Нейрогимнастика Упражнение «Я знаю пять...» Упражнение «Узоры» Упражнение «Расшифруй слова»	<a href="#">упражнение инопланетяне для младших школьников</a>

			Упражнение: «Корректурная проба» Упражнение «Инопланетяне» Дыхательное упражнение «Бабочка» Итоги занятия. Ритуал прощания.	
9	«Мостик Памяти» (продолжение)	1	Ритуал приветствия. Нейрогимнастика Основная часть Упражнение «Я знаю пять...» Упражнение «Что какого цвета?» Упражнение «Фигуры» Упражнение: «Корректурная проба» Упражнение «Найди отличия» Дыхательное упражнение «Подуй на одуванчик» Итоги занятия. Ритуал прощания.	<a href="#">Упражнение «Фигуры»</a>
10	«Площадь Вообразия»	1	Ритуал приветствия Психогимнастика Основная часть Упражнение «Домик» Упражнение «Выполни рисунок» Упражнение «Спрятанные изображения» Игра «Сито» Рисунок «Школа зверей» Релаксация «Мой лес» Итоги занятия. Ритуал прощания.	<a href="https://infourok.ru/uprazhneniya-na-relaksaciyu-v-mladshem-shkolnom-vozraste-2249828.html">https://infourok.ru/uprazhneniya-na-relaksaciyu-v-mladshem-shkolnom-vozraste-2249828.html</a>
11	«Площадь Вообразия» (продолжение)	1	Ритуал приветствия Психогимнастика Основная часть Упражнение «Дорисуй рисунок» Упражнение «Фотограф» Игра «Архимед» Упражнение «Спрятанные изображения» Упражнение «Говори наоборот» Релаксационное упражнение «Сотвори себе солнце» Итоги занятия. Ритуал прощания.	<a href="https://infourok.ru/uprazhneniya-na-relaksaciyu-v-mladshem-shkolnom-vozraste-2249828.html">https://infourok.ru/uprazhneniya-na-relaksaciyu-v-mladshem-shkolnom-vozraste-2249828.html</a>
12	«Бульвар Фантазеров»	1	-развитие мыслительных операций, произвольности внимания, словесно-логического мышления; -развитие креативности и творческих способностей Ритуал приветствия Кинезиологическое упражнение «Ребро-ладонь-кулак» Основная часть Упражнение «Я знаю пять...» Игра «Противоположности» Упражнение «Путаница» Упражнение «Сообрази» Релаксация «Цветок добра» Итоги занятия. Ритуал прощания.	<a href="#">Кинезиологическое упражнение «Ребро-ладонь-кулак»</a>

13	«Бульвар Фантазеров» (продолжение)	1	Ритуал приветствия Кинезиологическое упражнение «Ребро-ладонь-кулак» Основная часть Упражнение «Продолжи пословицу» Упражнение «Рисуй по точкам» Игра «Что, если...» Физкультминутка Игра «Друдлы» Итоги занятия. Ритуал прощания.	<a href="https://infourok.ru/metodika-risovanie-po-tochkam-1433643.html">https://infourok.ru/metodika-risovanie-po-tochkam-1433643.html</a>
14	«Сквер Мечтателей»	1	– развитие мыслительных процессов; - развитие творческих способностей; - развитие навыков общения Ритуал приветствия Нейрогимнастика Основная часть Упражнение «Заселение домика» Упражнение «Третий лишний» Упражнение «Сравни» Упражнение «Коврик» Релаксация «Огонек» Итоги занятия. Ритуал прощания.	<a href="https://infourok.ru/sbornik-relaksacionnih-tekstov-i-uprazhneniy-po-samoregulyacii-zhivitelny-istochnik-465954.html">https://infourok.ru/sbornik-relaksacionnih-tekstov-i-uprazhneniy-po-samoregulyacii-zhivitelny-istochnik-465954.html</a>
15	«Сквер Мечтателей» (продолжение)	1	Ритуал приветствия. Нейрогимнастика Основная часть Упражнение «Путешествие в будущее» Упражнение «Четвертый лишний» Упражнение «На что похоже?» Упражнение «Нарисуй свое имя» Релаксация «Тихое озеро» Итоги занятия. Ритуал прощания.	<a href="https://vpoк.pф/library/didakticheskaya-igra-chetvyortij-lishnij-172541.html">https://vpoк.pф/library/didakticheskaya-igra-chetvyortij-lishnij-172541.html</a>
16	«Набережная Интеллектуалов»	1	– развитие мышления и основных мыслительных процессов: анализ, синтез, обобщение, поиск закономерностей Основная часть Упражнение «Найди отличия» Упражнение «Закономерности» Упражнение «Волшебный карандаш» Упражнение «Общее слово» Итоги занятия. Ритуал прощания.	<a href="https://infourok.ru/konsp-ekt-razvivayuschego-zanyatiya-dlya-mladshego-shkolnogo-vozrasta-poznavu-sebya-2383007.html">https://infourok.ru/konsp-ekt-razvivayuschego-zanyatiya-dlya-mladshego-shkolnogo-vozrasta-poznavu-sebya-2383007.html</a>
17	«Набережная Интеллектуалов» (продолжение)	1	Ритуал приветствия. Нейрогимнастика Основная часть Упражнение «Глаголы» Упражнение «Зарядка для ума» Релаксация «Путешествие на Голубую Звезду» Рисунок «Цветок моего настроения» Итоги занятия. Ритуал прощания.	<a href="https://vk.com/wall-185032760_15358">https://vk.com/wall-185032760_15358</a>
18	Инструктаж по ТБ	1	Диагностика	

	Методика «Лесенка»			
19	«Переулоч Логик»	1	–развитие мыслительных процессов; - развитие творческих способностей; - развитие навыков общения Ритуал приветствия. Нейрогимнастика Основная часть Упражнение «Я знаю пять...» Физкультминутка Итоги занятия. Ритуал прощания.	<a href="https://infourok.ru/sbornik-igr-i-uprazhneniy-na-razvitie-mishleniya-mladshego-shkolnika-2362977.html">https://infourok.ru/sbornik-igr-i-uprazhneniy-na-razvitie-mishleniya-mladshego-shkolnika-2362977.html</a>
20	«Переулоч Логик» (продолжение)	1	Ритуал приветствия. Нейрогимнастика Основная часть Упражнение «Я знаю пять...» Физкультминутка Итоги занятия. Ритуал прощания.	<a href="https://infourok.ru/sbornik-igr-i-uprazhneniy-na-razvitie-mishleniya-mladshego-shkolnika-2362977.html">https://infourok.ru/sbornik-igr-i-uprazhneniy-na-razvitie-mishleniya-mladshego-shkolnika-2362977.html</a>
21	«Улица Умняшек»	1	Ритуал приветствия. Нейрогимнастика Основная часть Упражнение «Я знаю пять...» Упражнение «Собери бусы» Физкультминутка Итоги занятия. Ритуал прощания.	<a href="#">Упражнение «Собери бусы»</a>
22	«Улица Умняшек» (продолжение)	1		<a href="https://multiurok.ru/files/konspekty-zaniatii-pedagoga-psikhologa-s-1-klassom.html">https://multiurok.ru/files/konspekty-zaniatii-pedagoga-psikhologa-s-1-klassom.html</a>
23	«Бульвар Общения»	1	Ритуал приветствия. Нейрогимнастика Основная часть Упражнение «Я знаю пять...» Физкультминутка Итоги занятия. Ритуал прощания.	<a href="https://multiurok.ru/files/konspekty-zaniatii-pedagoga-psikhologa-s-1-klassom.html">https://multiurok.ru/files/konspekty-zaniatii-pedagoga-psikhologa-s-1-klassom.html</a>
24	«Бульвар Общения» (продолжение)	1	Ритуал приветствия. Нейрогимнастика Основная часть Упражнение «Я знаю пять...» Физкультминутка Итоги занятия. Ритуал прощания.	<a href="https://multiurok.ru/files/konspekty-zaniatii-pedagoga-psikhologa-s-1-klassom.html">https://multiurok.ru/files/konspekty-zaniatii-pedagoga-psikhologa-s-1-klassom.html</a>
25	Заключительное	1	Чему мы научились. Итоги	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154190

Владелец Шульгина Наталья Владимировна

Действителен с 20.03.2023 по 19.03.2024