

Муниципальное казенное общеобразовательное
"Средняя общеобразовательная школа №25 г. Нижнеудинск "

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МКОУ «СОШ № 25 г. Нижнеудинск»

Л.И. Горностаева
приказ от 30.08.2024 г № 141-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»
для обучающихся 1-4-х классов

г. Нижнеудинск, 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» уроки психологии в начальной школе (1 – 4). – М.: Генезис, 2015г.

Программа курса коррекционно-развивающих занятий «Тропинка к своему Я» направлена на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, которая рассчитана на учеников 1-4 класс (7-10 лет).

Место учебного курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» 1-4 класс, в плане внеурочной деятельности

- 1 класс – 32 часа, 1 час в неделю
- 2 класс - 33 часа, 1 час в неделю
- 3 класс - 33 часа, 1 час в неделю
- 4 класс – 33 часа, 1 час в неделю

Цель: помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в 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. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Принципы реализации программы:

1. Принцип индивидуализации предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.
2. Принцип доступности от уровня психологических особенностей ребёнка.
3. Принцип наглядности – демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.
4. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
5. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей старшего дошкольного возраста.
6. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций

организма.

Начало обучения в школе – один из наиболее значимых моментов в жизни человека. В древности начало систематического обучения считалось периодом качественного изменения состояния, своеобразной точкой перехода к новому состоянию.

Сегодня же многие педагоги и родители недооценивают качественные изменения, происходящие в ребёнке в период обучения в начальной школе. Гораздо больше внимания уделяют количественному накоплению знаний и умений детей. Однако именно качественные изменения очень важны для ребёнка, они могут сыграть как позитивную, так и негативную роль, могут укрепить психологическое здоровье или же нарушить его. И если пробелы в знаниях можно впоследствии легко восполнить, то возникшие психологические нарушения могут иметь стойкий характер, с трудом поддаваться коррекции.

Не все дети в школе попадают в ситуацию успеха в силу того, что набор критериев, по которым оцениваются действия детей, ограничен. А в ситуации стойкого длительного неуспеха ребёнок может не только осознать свою неспособность «стать хорошим», но уже потерять к этому стремление.

Депривация потребности в признании может вызвать у младших школьников не только снижение самооценки, но и появление неадекватных защитных реакций. При активном типе поведения защита оборачивается агрессией к одушевлённым и неодушевлённым предметам, компенсацией в других видах деятельности. При пассивном типе появляются неуверенность в себе, стеснительность, лень, апатия, уход в фантазии или болезни – реальные или симулированные.

Кроме того, если ребёнок воспринимает результаты учёбы как единственные критерии собственной ценности, то малейшее снижение результатов учёбы приводит к чувству неполноценности, которое может негативно повлиять на актуальную ситуацию ребёнка и сформировать неблагоприятный жизненный сценарий.

С началом обучения у детей появляется сразу множество обязанностей: не опаздывать, сидеть спокойно, не разговаривать, не играть на уроках, не бегать, не кричать, выполнять домашние задания и т.п. Большинство школьных обязанностей, как правило, направлены на воспитание послушания и на сдерживание естественных потребностей в игре, в движении, в общении. Обязанности, касающиеся отношений между людьми, обычно осознаются значительно меньше. Впоследствии это может привести к формированию стойкого негативного отношения к школе в сочетании с потребностью полностью «раскрепощаться» на улице.

Основным условием психического развития ребёнка является его собственная деятельность. Именно в активной мотивированной деятельности самого ребёнка происходит формирование его личности. Причём это формирование происходит прежде всего под влиянием той деятельности, которая на данном этапе онтогенеза является ведущей, обуславливающей главные изменения в психических процессах в психологических особенностях личности ребёнка. У детей младших школьников ведущей деятельностью является учебная деятельность.

Обучение играет ведущую роль в психическом развитии ребёнка на всех возрастных этапах. «Процессы развития, – писал Л.С. Выготский, – не совпадают с процессом обучения... процессы развития идут вслед за процессами обучения, создающего зоны ближайшего развития».

Иными словами, обучение должно быть ориентировано на «зону ближайшего развития», которая определяется содержанием тех задач, с которыми ребёнок ещё не может справиться самостоятельно, но решает с помощью взрослого. Обучая ребёнка чему-то новому, взрослый помогает ему решить ту самую задачу, к пониманию и овладению которой

он уже готов, но самостоятельно с ней ещё не справился.

Эффективность образования, а следовательно, и психического развития зависит от того, насколько средства, содержание, методы обучения и воспитания задают перспективу их дальнейшего развития.

Так как ведущей деятельностью дошкольников является игровая деятельность и смена на учебную деятельность, присущую младшим школьникам, происходит не вдруг и не сразу, то данная программа составлена с использованием игры и групповых форм работы с методиками арт-терапии и сказкотерапии.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе реализации курса достигаются личностные, предметные и метапредметные результаты образования, происходит совершенствование сферы жизненной компетенции.

В области адаптации вновь поступивших обучающихся к школьным требованиям:

- ✓ позитивное отношение к посещению школы;
- ✓ соблюдение школьной дисциплины;
- ✓ ориентировка в пространстве класса и школьном здании;
- ✓ социально-нормативное обращение к педагогу;
- ✓ социально-нормативное поведение в общественных местах школы;
- ✓ формирование школьной мотивации.

В области развития произвольной регуляции деятельности и поведения:

- ✓ формирование осознания необходимости прилагать усилия для полноценного выполнения заданий;
- ✓ формирование дифференцированной самооценки (постарался-не постарался, справился – не справился);
- ✓ формирование умения составлять программу действий (возможно совместно со взрослым);
- ✓ формирование умения соотносить полученный результат с образцом, исправляя замеченные недочеты (у соседа, у себя);
- ✓ формирование способности задерживать непосредственные импульсивные реакции, действовать в плане заданного, не отвлекаясь на посторонние раздражители;
- ✓ способность относительно объективно оценивать достигнутый результат деятельности;
- ✓ способность давать словесный отчет о проделанной работе;
- ✓ формирование способности к переносу полученных навыков на реальную учебную деятельность.

В области коррекции недостатков развития познавательной сферы и формирования высших психических функций:

- ✓ совершенствование мотивационно-целевой основы учебно-познавательной деятельности;
- ✓ улучшение качества понимания инструкции (с уточнением, но без наглядного показа), возможность осуществлять последовательные действия на основе словесной инструкции (графический диктант);
- ✓ способность ориентироваться в схеме собственного тела, окружающем пространстве, используя графический план, ориентироваться на листе бумаги, понимать словесные обозначения пространства,
- ✓ способность ориентироваться во времени суток, соотносить собственную деятельность со временем, понимать словесные обозначения времени,
- ✓ возможность осуществлять перцептивную классификацию объектов, соотносить предметы с сенсорными эталонами,
- ✓ возможность концентрации и произвольного удержания внимания;
- ✓ способность концентрироваться на запоминаемом материале и удерживать в оперативной памяти более пяти единиц запоминаемого материала;
- ✓ способность к установлению сходства и различий, простых закономерностей на

наглядно представленном материале;

- ✓ возможность приходить к простому умозаключению и обосновывать его;
- ✓ способность к вербализации своих действий;
- ✓ способность осознавать свои затруднения, обращаясь за помощью;
- ✓ способность решать учебно-познавательные задачи не только в действенном, но и в

образном или частично в умственном плане.

В области развития эмоционально-личностной сферы и коррекции ее недостатков:

- ✓ уменьшение количества (выраженности) нежелательных аффективных реакций;
- ✓ способность переживать чувство гордости за свои успехи, вербализовывать повод для

гордости.

В области развития коммуникативной сферы и социальной интеграции:

- ✓ способность обращать внимание на внешний вид,

настроение, успехи одноклассников;

- ✓ уменьшение проявлений эгоцентризма и количества конфликтных ситуаций;

✓ снижение количества проявлений агрессивного поведения, в том числе вербальной агрессии;

✓ формирование умения дифференцировать ситуации личного и делового общения;

✓ снижение проявлений тревожности и враждебности по отношению к сверстникам и педагогам.

Для диагностики результатов учащихся предусмотрены следующие формы контроля: устные ответы, тестовые задания, графическая работа и т.д.

Разнообразие психологических особенностей обучающихся, социально-средовых условий их воспитания не позволяет ожидать одинаковых результатов в успешности освоения курса занятий. Вместе с тем можно обозначить целевые ориентиры, которые педагог-психолог пытается достичь.

1-й класс

Личностные

- ✓ развитие чувства любви и гордости к Родине, его народу, истории, культуре;
- ✓ развитие чувства любви и уважения к русскому языку как великому ценностному достоянию русского народа; осознание себя носителем этого языка;
- ✓ становление внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения;
- ✓ становление элементов коммуникативного, социального и учебно-познавательного мотивов учения;
- ✓ развитие интереса к познанию русского языка, языковой деятельности; интерес к чтению и читательской деятельности;
- ✓ развитие способности к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности; ориентация на понимание причин успеха и неуспеха в учебной деятельности;
- ✓ развитие этических чувств (доброжелательность, сочувствие, сопереживание, отзывчивость, совесть и др.); понимание чувств одноклассников, собеседников; сочувствовать другим людям, сопереживать (в радости, горе и др.).
- ✓ понимание нравственного содержания собственных поступков и поступков окружающих людей; ориентация в поведении на принятые моральные и этические нормы;
- ✓ осознание ответственности за свои поступки, ответственности за произнесённую в общении речь;
- ✓ осознавать свои эмоции и чувства, контролировать их; определять эмоции собеседников, сочувствовать другим людям, сопереживать чувства радости и горя;
- ✓ развитие чувства прекрасного и эстетических чувств через выразительные возможности языка;
- ✓ ориентация на развитие навыков сотрудничества с учителем, взрослыми, сверстниками в процессе выполнения совместной деятельности во всех видах деятельности.

Метапредметные

Регулятивные УУД:

- ✓ принимать и сохранять цель и учебную задачу; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

- ✓ овладевать способами решения учебной задачи, выбирать один из них для решения учебной задачи, представленной на наглядно-образном, словесно-образном и словесно-логическом уровнях; проявлять познавательную инициативу;
- ✓ планировать (в сотрудничестве с учителем и самостоятельно) свои действия для решения задачи;
- ✓ учитывать правило (алгоритм) в планировании и контроле способа решения;
- ✓ выполнять действия по намеченному плану, а также по инструкциям, содержащимся в источниках информации (в заданиях учебника, справочном материале учебника — в памятках);
- ✓ контролировать процесс и результаты своей деятельности с учебным материалом, вносить необходимые коррективы;
- ✓ оценивать свои достижения, определять трудности, осознавать причины успеха и неуспеха и способы преодоления трудностей;
- ✓ адекватно воспринимать оценку своей работы учителями, товарищами, другими лицами.

Познавательные УУД:

- ✓ осознавать познавательную задачу, решать её (под руководством учителя или самостоятельно);
- ✓ понимать информацию, представленную в изобразительной, графической форме; переводить её в словесную форму;
- ✓ использовать такие виды чтения, как ознакомительное, изучающее, поисковое; осознавать цель чтения;
- ✓ воспринимать смысл читаемых текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов (художественного и познавательного); передавать устно или письменно содержание текста;
- ✓ анализировать и оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста, определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- ✓ осознанно строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- ✓ пользоваться словарями и справочным материалом;
- ✓ осуществлять синтез как составление целого из их частей;
- ✓ овладевать общими способами решения конкретных лингвистических задач;
- ✓ находить языковые примеры для иллюстрации изучаемых языковых понятий;
- ✓ осуществлять анализ, синтез, сравнение, сопоставление, классификацию, обобщение языкового материала, как по заданным критериям, так и по самостоятельно выделенным основаниям;
- ✓ осуществлять подведение фактов языка под понятие на основе выделения комплекса существенных признаков и их синтеза;
- ✓ осуществлять аналогии между изучаемым предметом и собственным опытом;
- ✓ составлять простейшие инструкции, определяющие последовательность действий при решении лингвистической задачи;
- ✓ строить несложные рассуждения, устанавливая причинно-следственные связи, делать выводы, формулировать их.

Коммуникативные УУД:

- ✓ выражать свои мысли и чувства в устной и письменной форме, ориентируясь на задачи и ситуацию общения, соблюдая нормы литературного языка и нормы «хорошей» речи (ясность, точность, содержательность, последовательность выражения мысли и др.);
- ✓ ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- ✓ адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; понимать зависимость характера речи от задач и ситуации общения;
- ✓ участвовать в диалоге, общей беседе, совместной деятельности (в парах и группах), договариваться с партнёрами о способах решения учебной задачи, приходить к общему решению, осуществлять взаимоконтроль;
- ✓ задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- ✓ учитывать разные мнения и интересы и высказывать своё собственное мнение (позицию), аргументировать его;

- ✓ строить монологическое высказывание с учётом поставленной коммуникативной задачи;
- ✓ применять приобретённые коммуникативные умения в практике свободного общения.

2-й класс

Личностные результаты:

- ✓ осознавать роль языка и речи в жизни людей;
- ✓ эмоционально «проживать» текст, выражать свои эмоции;
- ✓ понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- ✓ обращать внимание на особенности устных и письменных высказываний других людей (интонацию, темп, тон речи; выбор слов и знаков препинания: точка или многоточие, точка или восклицательный знак).
- ✓ интерес к познанию математических фактов, количественных отношений, математических зависимостей в окружающем мире;
- ✓ первоначальная ориентация на оценку результатов познавательной деятельности;
- ✓ общие представления о рациональной организации мыслительной деятельности;
- ✓ самооценка на основе заданных критериев успешности учебной деятельности;
- ✓ первоначальная ориентация в поведении на принятые моральные нормы;
- ✓ представления о значении математики для познания окружающего мира.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- ✓ определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- ✓ учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом;
- ✓ учиться работать по предложенному учителем плану;
- ✓ понимать смысл инструкции учителя и заданий, предложенных в учебнике;
- ✓ выполнять действия в опоре на заданный ориентир;
- ✓ воспринимать мнение и предложения (о способе решения задачи) сверстников;
- ✓ в сотрудничестве с учителем, классом находить несколько вариантов решения учебной задачи;
- ✓ на основе вариантов решения практических задач под руководством учителя делать выводы о свойствах изучаемых объектов;
- ✓ выполнять учебные действия в устной, письменной речи и во внутреннем плане;
- ✓ необходимые коррективы в действия с наглядно-образным материалом.

Познавательные УУД:

- ✓ находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- ✓ делать выводы в результате совместной работы;
- ✓ преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты;
- ✓ под руководством учителя осуществлять поиск необходимой и дополнительной информации;
- ✓ работать с дополнительными текстами и заданиями;
- ✓ соотносить содержание схематических изображений с математической записью;
- ✓ моделировать задачи на основе анализа жизненных сюжетов;
- ✓ устанавливать аналогии; формулировать выводы на основе аналогии, сравнения, обобщения;
- ✓ строить рассуждения о математических явлениях;
- ✓ пользоваться эвристическими приемами для нахождения решения математических задач.

Коммуникативные УУД:

- ✓ оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения и небольшого текста);
- ✓ слушать и понимать речь других;
- ✓ пользоваться приемами слушания: фиксировать тему (заголовок), ключевые слова;
- ✓ выразительно читать и пересказывать текст;
- ✓ учиться работать в паре, группе;

- ✓ выполнять различные роли (лидера, исполнителя).
- ✓ строить понятные для партнера высказывания и аргументировать свою позицию;
- ✓ использовать средства устного общения для решения коммуникативных задач.
- ✓ корректно формулировать свою точку зрения;
- ✓ проявлять инициативу в учебно-познавательной деятельности;
- ✓ контролировать свои действия в коллективной работе;
- ✓ осуществлять взаимный контроль.

3-4-ый классы

Личностные результаты:

- ✓ эмоциональность - умение осознавать и определять (называть) свои эмоции;
- ✓ эмпатия - умение осознавать и определять эмоции других людей;
- ✓ сочувствовать другим людям, сопереживать;
- ✓ чувство прекрасного - умение чувствовать красоту и выразительность речи, стремиться к совершенствованию собственной речи;
- ✓ любовь и уважение к Отечеству, его языку, культуре;
- ✓ интерес к чтению, к ведению диалога с автором текста;
- ✓ потребность в чтении;
- ✓ интерес к письму, к созданию собственных текстов, к письменной форме общения;
- ✓ интерес к изучению языка;
- ✓ осознание ответственности за произнесённое и написанное слово, внутренней позиции на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения;
- ✓ устойчивого и широкого интереса к познанию математических фактов, количественных отношений, математических зависимостей в окружающем мире, способам решения познавательных задач в области математики;
- ✓ ориентация на анализ соответствия результатов требованиям конкретной учебной задачи;
- ✓ положительная адекватная самооценка на основе заданных критериев успешности учебной деятельности;
- ✓ установка в поведении на принятые моральные нормы;
- ✓ чувства гордости за достижения отечественной математической науки;
- ✓ способность реализовывать собственный творческий потенциал, применяя знания о математике;
- ✓ проекция опыта решения математических задач в ситуации реальной жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- ✓ самостоятельно формулировать тему и цели урока;
- ✓ составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем;
- ✓ работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- ✓ в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями;
- ✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- ✓ самостоятельно находить несколько вариантов решения учебной задачи;
- ✓ воспринимать мнение сверстников и взрослых о выполнении математических действий, высказывать собственное мнение о явлениях науки;
- ✓ прогнозировать результаты своих действий на основе анализа учебной ситуации, осуществлять предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- ✓ проявлять познавательную инициативу;
- ✓ действовать самостоятельно при разрешении проблемно-творческих ситуаций в учебной и внеурочной деятельности, а также в повседневной жизни;
- ✓ самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в собственные действия и коллективную деятельность.

Познавательные УУД:

- ✓ перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему);
- ✓ пользоваться словарями, справочниками;
- ✓ осуществлять анализ и синтез; устанавливать причинно-следственные связи;
- ✓ строить рассуждения; расширенный поиск информации в дополнительных источниках;
- ✓ фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- ✓ строить и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- ✓ расширять свои представления о математике и точных науках;
- ✓ произвольно составлять небольшие тексты, сообщения в устной и письменной форме;
- ✓ осуществлять действие подведения под понятие (в новых для учащихся ситуациях);
- ✓ осуществлять выбор рациональных способов действий на основе анализа конкретных условий;
- ✓ осуществлять синтез: составлять целое из частей и восстанавливать объект по его отдельным свойствам, самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты или свойства;
- ✓ сравнивать, проводить классификацию и сериацию по самостоятельно выделенным основаниям и формулировать на этой основе выводы; строить дедуктивные и индуктивные рассуждения, рассуждения по аналогии;
- ✓ устанавливать причинно-следственные и другие отношения между изучаемыми понятиями и явлениями;
- ✓ произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные УУД:

- ✓ адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- ✓ владеть монологической и диалогической формами речи.
- ✓ высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- ✓ слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- ✓ задавать вопросы.
- ✓ четко, последовательно и полно передавать партнерам информацию для достижения целей сотрудничества;
- ✓ адекватно использовать средства общения для планирования и регуляции своей деятельности;
- ✓ аргументировать свою позицию и соотносить ее с позициями партнеров для выработки совместного решения;
- ✓ понимать относительность мнений и подходов к решению задач, учитывать разнообразие точек зрения;
- ✓ корректно формулировать и обосновывать свою точку зрения; строить понятные для окружающих высказывания;
- ✓ аргументировать свою позицию и координировать ее с позицией партнеров;
- ✓ продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- ✓ осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь;
- ✓ активно участвовать в учебно-познавательной деятельности и планировать ее;
- ✓ проявлять творческую инициативу, самостоятельность, воспринимать намерения других участников в процессе коллективной познавательной деятельности.

Планируемые результаты коррекционной работы:

- ✓ все учащиеся должны овладеть базовым уровнем усвоения материала;
- ✓ соответствие уровня психического, умственного, физического развития ребенка

возрастной норме;

- ✓ повышение учебной мотивации;
- ✓ снижение трудностей психологической адаптации к школе и школьным требованиям;
- ✓ организованность поведения ребенка;
- ✓ позитивные тенденции личностного развития.

Основной показатель качества освоения программы - личностный рост обучающегося, его самореализация и определение своего места в детском коллективе.

Содержание учебного курса

1 класс

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 1 класс» (33 ч., 1 ч в неделю)

Раздел 1. Я школьник (13 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.

2 класс

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 2 класс» (34 ч., 1 ч в неделю)

Раздел 1. Я – фантазер (10 часов)

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 фантазером? Мои сны: что в них правда, а что – фантазии? Мои мечты. О чем я мечтаю? Мечты и фантазии. Фантазии и ложь. Как отличить ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредят никому.

Раздел 2. Я и моя школа (9 часов)

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 произойдет, если мы будем учиться в такой школе? Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы – коллектив! Что такое лень и откуда она берется? Какие у меня есть «Немогучки»? Как можно победить лень и справиться с «Немогучками»? Справиться с ними помогает формула: «Хочу – могу», «Не хочу – не могу».

Раздел 3. Я и мои родители (6 часов)

Я и мои родители. В чем 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.

Раздел 4. Я и мои друзья (8 часов)

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 «колочки» и как избавиться от «колочек» в моем 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?

3 класс

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 3 класс» (34 ч., 1 ч в неделю)

Раздел 1. Умение владеть собой (8 часов)

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?

Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений (8 часов)

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? Мое поведение в трудных ситуациях

Раздел 3. Культура общения (7 часов)

Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые выработывались людьми в течение многих веков, необходимо соблюдать, чтобы не обидеть собеседника и самому не попасть в неловкую ситуацию. Всегда важно помнить, что есть граница между тем, что хочется, и тем, что можно. 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. Как эти правила помогают в общении. Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки. Как правильно познакомиться? Как правильно держать себя, чтобы понравиться?

Раздел 4. Что такое сотрудничество? (10 часов)

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?

4 класс

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 4 класс» (34 ч., 1 ч в неделю)

Раздел 1. Мои силы, мои возможности (11 часов)

Мое лето. Как я провёл лето и чему научился за время летних каникул. После лета меня называют по-новому – четвероклассник. Чем четвероклассник отличается от первоклассника? А от второклассника и третьеклассника? Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленюшка...это все мои друзья. Но команду здесь 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? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие». Мой выбор, мой путь.

Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни. Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдём, как сложится наша жизнь. Мой внутренний мир. Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю. Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно. Что значит верить? Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (5 часов)

Мое детство. Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему

радуюсь, о чем мечтаю? Я – это мое 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?

Раздел 3. Мое будущее (5 часов)

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?

Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно? (3 часа)

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.

Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно? (8 часов)

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 мое «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?

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	Виды деятельности на занятии
Раздел 1. Я - школьник. 13 ч.			
1	Знакомство. Введение в мир психологии.	1	Участвуют в беседе по теме занятия, отрабатывают
2	Как зовут ребят моего класса.	1	
3	Зачем мне нужно ходить в школу.	1	
4	Мой класс.	3	
5	Какие ребята в моем классе.	1	
6	Мои друзья в классе.	2	
7	Мои успехи в школе.	2	
8	Моя «учебная сила».	2	

Раздел 2. Мои чувства. 20 ч.			навыки, находят собственные способы решения в различных жизненных ситуациях. Разбор сказок на данную тему. Рефлексия по каждой теме.
9	1. Радость. Что такое мимика.	1	
10	2. Радость. Как ее доставить другому человеку.	1	
11	3. Жесты.	1	
12	4. Радость можно передать прикосновением.	1	
13	5. Радость можно передать взглядом.	1	
14	6. Грусть.	2	
15	7. Страх.	3	
16	8. Как справиться со страхом.	1	
17	9. Страх и как его преодолеть.	1	
18	10. Гнев. С какими чувствами он дружит?	1	
19	11. Может ли гнев принести пользу?	1	
20	12. Обида.	1	
21	13. Разные чувства.	4	
22	14. Итоговое.	1	тестирование

2

класс

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Виды деятельности на занятии	
Раздел 1. Вспомним чувства. 4 ч.				
1	Мы рады встрече.	1	Участвуют в беседе по теме занятия, отрабатывают навыки, находят собственные способы решения в различных жизненных ситуациях. Разбор сказок на данную тему. Рефлексия по каждой теме.	
2	Понимаем чувства другого.	1		
3	Мы испытываем разные чувства.	2		
Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга? 28 ч.				
4	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	1		
5	Хорошие качества людей.	2		
6	Самое важное хорошее качество.	2		
7	Кто такой сердечный человек.	1		
8	Кто такой доброжелательный человек.	1		
9	Трудно ли быть доброжелательным человеком.	1		
10	«Я желаю добра ребятам в классе»	2		
11	Очищаем свое сердце.	1		
12	Какие качества нам нравятся друг в друге.	2		
13	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.	2		
14	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	2		
15	В каждом человеке есть светлые и темные качества.	2		
16	Кто Я – Какой Ты?	1		
17	Какой Ты?	2		
18	Трудности второклассника в школе.	1		
19	Трудности второклассника дома.	1		
20	Трудности второклассника на улице.	1		
21	Школьные трудности.	2		
22	Домашние трудности.	1		

23	Итоговое занятие.	1	тестирование
----	-------------------	---	--------------

3

класс

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Виды деятельности на занятии
Раздел 1. Я – фантазер. 7 ч.			
1	Я – третьеклассник.	1	Участвуют в беседе по теме занятия, отрабатывают навыки, находят собственные способы решения в различных жизненных ситуациях. Разбор сказок на данную тему. Рефлексия по каждой теме.
2	Кого можно назвать фантазером?	1	
3	Я умею фантазировать!	1	
4	Мои сны.	1	
5	Я умею сочинять!	1	
6	Мои мечты.	1	
7	Фантазии и ложь	1	
Раздел 2. Я и моя школа. 6 ч.			
8	Я и моя школа.	2	Разбор сказок на данную тему. Рефлексия по каждой теме.
9	Что такое лень.	1	
10	Я и мой учитель.	1	
11	Я и мой учитель.	1	
12	Как справляться с «Немогучками».	1	
Раздел 3. Я и мои родители. 4 ч.			
13	Я и мои родители.	2	Разбор сказок на данную тему. Рефлексия по каждой теме.
14	Я умею просить прощение.	1	
15	Почему родители наказывают детей?	1	
Раздел 4. Я и мои друзья. 7 ч.			
16	Настоящий друг.	2	Разбор сказок на данную тему. Рефлексия по каждой теме.
17	Умею ли я дружить?	1	
18	Трудности в отношении с друзьями.	3	
19	Ссора и драка.	1	
Раздел 5. Что такое сотрудничество? 10 ч.			
20	Что такое сотрудничество?	1	Рефлексия по каждой теме.
21	Я умею понимать другого.	1	
22	Я умею договариваться с людьми.	2	
23	Мы умеем действовать сообща.	2	
24	Что такое коллективная работа?	1	
25	Мы коллектив!	2	
26	Итоговое занятие.	1	тестирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Виды деятельности занятия	
Раздел 1. Кто я? Мои силы, мои возможности 10 ч.				
1	Мое лето.	2	Участвуют в беседе по теме занятия, отрабатывают навыки, находят собственные способы решения в различных жизненных ситуациях. Разбор сказок на данную тему. Рефлексия по каждой теме.	
2	Кто Я?	2		
3	Какой я – большой или маленький?	1		
4	Мои способности.	1		
5	Мой выбор, мой путь	1		
6	Мой внутренний мир	1		
7	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1		
8	Что значит верить?	1		
Раздел 2. Я расту, я изменяюсь 5 ч.				
9	Мое детство.	1		
10	Мое детство.	1		
11	Я изменяюсь.	1		
12	Мое будущее.	1		
13	Каким бы я хотел стать в будущем?	1		
Раздел 3. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? 3 ч.				
14	Мое будущее.	2		
15	Хочу вырасти здоровым человеком!	1		
Раздел 4. Я - интеллигентный человек 5 ч.				
16	Кто такой интеллигентный человек?	1		
17	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	1		
18	Что такое идеальное Я?	1		
19	Хочу вырасти свободным человеком:	1		
20	Для этого нужно?	1		
Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? 11 ч.				
21	Кто такой свободный человек?	1		
22	Права и обязанности школьника	1		
23	Что такое «право на уважение»?	1		
24	Права и обязанности.	2		
25	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	1		
26	Как разрешать конфликты мирным путем?	1		
27	Как вести себя во время конфликта.	2		
28	Я – четвероклассник.	1		
29	Итоговое занятие.	1	тестирование	