

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШКОЛА № 79» городского округа Самара

«Рассмотрено»
Руководитель МО
С.П.Холькина
Протокол № 1
от «27» августа 2021 г.

«Проверено»
Заместитель директора по
УВР МБОУ Школа № 79
г.о. Самара
А.А.Жеребилова
от «1» сентября 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ Школа № 79
г.о. Самара
Е.В.Коннова
от «27» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 1-4 классов

«Тропинка к своему Я»

Направление: социальное

Форма организации: кружок

Возрастной состав: 7-11 лет

Срок реализации: 4 года

Разработчик: педагог-психолог
Лукерьянова Н.Г.

Самара, 2021 г.

Пояснительная записка

1. При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (в ред. приказа № 1576 от 31.12.15).
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ту «О внеурочной деятельности».
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- ООП НОО МБОУ Школа № 79 г.о. Самара;
- Учебный план МБОУ Школа № 79 г.о. Самара.

2. Актуальность программы.

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» в начальной школе заключается в том, что процесс обучение в школе создает серьезную психологическую нагрузку для современного ученика, справиться с которой может только гармоничная, эмоционально устойчивая личность. Курс внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» направлен на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, 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.

3. Цель и задачи программы.

Цель курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

Учебные задачи:

- Сформировать первоначальные представления об эмоциях, познавательных процессах человека, видах и правилах общения.
- Научить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.

Воспитательные задачи:

- Способствовать формированию терпимости к мнению собеседника.
- Способствовать профилактике формирования у детей нежелательных черт характера и поведения.
- Способствовать мотивации детей к самопознанию и познанию других людей.
- Создать условия для пробуждения интереса к внутреннему миру другого человека.

Развивающие задачи:

- Пробудить у ребенка интерес к внутреннему миру человека, заставить задуматься о себе и своих поступках, о потребностях и мотивах, которые за ними скрываются.
- Научить приемам и правилам ведения дискуссии, аргументировано высказывать свое мнение и внимательно слушать мнение собеседника.
- Способствовать формированию адекватной установки в отношении школьных трудностей - установки преодоления.
- Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
- Развивать самоконтроль в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.

4. Режим занятий

Количество часов: 1 час в неделю

Количество часов в год: 34 часа

Категории участников: 1, 2, 3, 4 класс.

5. Уровень воспитательных результатов

В ходе реализации программы «Тропинка к своему Я» будет обеспечено достижение обучающимися конкретных воспитательных результатов и эффектов. Планируемые воспитательные результаты распределяются по трем уровням.

Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

приобретение знаний

- о базовых эмоциях человека и ситуациях их вызывающих;
- о способах разрешения конфликтных ситуаций;
- об «этикете» и правилах культурного общения

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, инструктажи, социальные пробы, поездки, экскурсии, беседы о здоровом образе жизни.

Формы контроля результатов первого уровня: анкетирование.

Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества):

- 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;

Формы достижения результатов второго уровня: тренинги, инсценирование, наглядная агитация, социально-значимые акции в школе.

Формы контроля результатов второго уровня: групповые социальные проекты.

Результаты третьего уровня (получение опыта самостоятельного общественного действия):

- приобретение опыта исследовательской деятельности;

- опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

Формы достижения результатов третьего уровня: исследовательские работы, социально-значимые акции.

Формы контроля результатов третьего уровня: исследовательские конференции школьного и районного уровня.

В результате прохождения программного материала к концу 2 класса обучающиеся будут знать:

1. Названия и проявления базовых эмоций человека.

2. Приемы распознавания и управления собственными эмоциями.

3. Правила игрового общения, правильного отношения к собственным ошибкам, к победе, поражению.

4. Приемы повышения собственной самооценки.

Уметь:

1. Осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние.

2. Соблюдать правила игры и дисциплину.

3. Правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).

4. Формулировать собственное мнение и позицию.

5. Налаживать контакт с людьми;

6. Работать в группе, в коллективе.

В результате прохождения программного материала к концу 3 класса обучающиеся будут знать:

1. Названия познавательных процессов человека.

2. Приемы управления собственными познавательными процессами (вниманием, памятью).

3. Способы преодоления различных страхов, в том числе страха перед учителем.

Уметь:

1. Применять приёмы мнемоники в учебном процессе.

2. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

3. Использовать полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности.

4. Осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления;

В результате прохождения программного материала к концу 4 класса обучающиеся будут знать:

1. Основные способы психологического взаимодействия между людьми.
2. Правила поведения в обществе, семье, со сверстниками.
3. Способы решения межличностных конфликтов.
4. Способы самовыражения в различных доступных и наиболее привлекательных для себя видах творческой и игровой деятельности.

Уметь:

1. Быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия.
2. Адекватно анализировать собственные проблемы.
3. Правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.)
4. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

6. Результаты изучения программы

В ходе реализации программы планируется достижение двух важнейших разновидностей результатов, таких как:

Личностные:

- стремиться повышать свой уровень эмоционального развития, самореализовываться в разных видах деятельности, таких как исполнение авторских песен, игра на шестиструнной гитаре;
- принимать моральные нормы и правила нравственного поведения с представителями разных поколений, носителей разных убеждений и представителей различных социальных групп нашего города;
- развивать способность анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков своих сверстников;
- стремиться взаимодействовать со сверстниками в коллективе, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- формировать бережное отношение к чувствам других людей.

Метапредметные:

1 класс

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.

2 класс

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.

3 - 4 класс

Регулятивные УУД:

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением;
- извлекать необходимую информацию из текста;
- определять и формулировать цель в совместной работе;
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит;
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми;
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого;
- соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять;
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях;
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

Коммуникативные УУД:

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учиться контролировать свою речь и поступки;
- учиться толерантному отношению к другому мнению;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении;
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей;
- формулировать своё собственное мнение и позицию;
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Предметные (на конец освоения курса):

Обучающиеся научатся:

- осознавать себя с позиции школьника;
- распознавать базовые эмоции у себя и окружающих людей;
- выразить собственные эмоциональные состояния в словесной форме;
- применять приемы эффективного запоминания;
- распознавать причины, способствующие возникновению конфликтных ситуаций;
- отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;
- применять полученные знания и навыки по конструктивному взаимодействию со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- адекватно вести себя в различных ситуациях;
- справляться со страхами, обидами, гневом;
- справляться с негативными эмоциями;
- стремлению к изучению своих возможностей и способностей;
- успешно адаптироваться в социуме.

7. Формы подведения итогов

Формами подведения итогов освоения программы внеурочной деятельности являются выставки рисунков и поделок, коллажей по темам программы.

Достижение всех трех уровней результатов внеурочной деятельности будет свидетельствовать об эффективности реализации внеурочной деятельности.

8. Образовательные формы программы

Занятия проводятся в форме уроков, тренингов, познавательных внеурочных мероприятий и игр. Реализация программы предполагает формирование первоначального представления о внутреннем мире человека, его психики в процессе проведения бесед, тренингов, участия в творческой деятельности, такой, как изобразительная деятельность, инсценировка, выставка работ, просмотр видеофильмов.

9. Методы организации обучения

Программа предусматривает применение на каждом занятии различных методов обучения, опирающихся на основные принципы построения программы: актуальность, научность, доступность изложения, индивидуальный, дифференцированный, лично-ориентированный подход и прочие.

Каждому уровню результатов внеурочной деятельности соответствуют свои методы, которые могут быть классифицированы по источнику получения знаний Н.М. Верзилина, Е.И. Перовского следующим образом:

- наглядный метод;
- словесный метод;
- практический метод.

Классификация в зависимости от характера познавательной деятельности учащегося по усвоению изучаемого материала М.Н. Скаткина и И.Я. Лернера:

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный метод;
- метод проблемного изложения;
- частично-поисковый (эвристический) метод;

- исследовательский метод.

Согласно целостному подходу к организации учебной деятельности образовательный процесс протекает более успешно, если педагоги ориентируются на следующие группы методов обучения (по Ю.К. Бабанскому):

- методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности воспитанников (словесные, наглядные, практические, репродуктивные, поисковые, индуктивные, дедуктивные);
- методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности (познавательные игры, учебные дискуссии и др.);
- методы контроля и самоконтроля эффективности учебно-познавательной деятельности (устного, письменного, практического).

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

10. Содержание курса внеурочной деятельности.

Содержание курса «Тропинка к своему Я» 1 класс

Раздел / темы курса	Вид внеурочной деятельности	Образовательные формы
<p>Раздел 1. Я школьник 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».</p>	<p>Познавательная Игровая</p>	<p>Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника</p>
<p>Раздел 2. Мои чувства. 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.</p>	<p>Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение</p>	<p>Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение</p>

Содержание курса «Тропинка к своему Я» 2 класс

Раздел / темы курса	Вид внеурочной деятельности	Образовательные формы
---------------------	-----------------------------	-----------------------

<p>Раздел 1. Я – фантазёр 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 фантазёром? Мои сны: что в них правда, а что – фантазии? Мои мечты. О чём я мечтаю? Мечты и фантазии. Фантазии и ложь. Как отличить ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредят никому.</p>	<p>Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение</p>	<p>Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа.</p>
<p>Раздел 2. Я и моя школа 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 произойдёт, если мы будем учиться в такой школе? Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы – коллектив! Что такое лень и откуда она берётся? Какие у меня есть «Немогучки»? Как можно победить лень и справиться с «Немогучками»? Справиться с ними помогает формула: «Хочу – могу», «Не хочу – не могу».</p>	<p>Познавательная Проблемно-ценностное общение</p>	<p>Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника</p>
<p>Раздел 3. Я и мои родители Я и мои родители. В чём 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.</p>	<p>Познавательная Проблемно-ценностное общение</p>	<p>Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника</p>

<p>Раздел 4. Я и мои друзья 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 «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём 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.</p>	Познавательная Проблемно-ценностное общение	Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника
--	--	--

Содержание программы «Тропинка к своему Я» 3 класс

Раздел / темы курса	Вид внеурочной деятельности	Образовательные формы
<p>Раздел 1. Умение владеть собой 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?</p>	Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение	Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение
<p>Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений 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? Моё поведение в трудных ситуациях.</p>	Познавательная Проблемно-ценностное общение	Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение

<p>Раздел 3. Культура общения Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? 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. Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки. Как правильно познакомиться? Как правильно держать себя, чтобы понравиться?</p>	Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение	Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение
<p>Раздел 4. Что такое сотрудничество? 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?</p>	Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение	Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение

Содержание программы «Тропинка к своему Я» 4 класс

Раздел / темы курса	Вид внеурочной деятельности	Образовательные формы
<p>Раздел 1. Мои силы, мои возможности Чем четвероклассник отличается от первоклассника? Кто 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?. Что нужно для успеха? Мой выбор, мой путь. Способности моих родителей. Мой внутренний мир. Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Что значит верить?</p>	Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение	Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение

<p>Раздел 2. Я расту, я изменяюсь Моё детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю? Я – это моё 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?</p>	<p>Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение</p>	<p>Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа.</p>
<p>Раздел 3. Моё будущее 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?</p>	<p>Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение</p>	<p>Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа.</p>
<p>Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно? 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.</p>	<p>Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение</p>	<p>Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа.</p>
<p>Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно? 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 моё «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?</p>	<p>Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение</p>	<p>Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа.</p>

Тематическое планирование

по курсу «Тропинка к своему Я» 1 класс

№	Разделы и темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Раздел 1. Я школьник	15	3,3	11,7
1	Знакомство. Введение в мир психологии	1	0,2	0,8
2	Как зовут ребят моего класса	1	0,2	0,8
3-4	Зачем мне нужно ходить в школу	2		2
5	Я в школе	1	0,2	0,8
6-7	Мой класс	2		2
8-9	Какие ребята в моем классе	2	1	1
10-12	Мои друзья в классе	3	1	2
13-14	Мои успехи в школе	2	0,5	1,5
15	Моя «учебная сила»	1	0,2	0,8
	Раздел 2. Мои чувства	19	7,5	11,5
16	Радость. Что такое мимика	1	0,5	0,5
17	Радость. Как ее доставить другому человеку	1	0,5	0,5
18	Жесты	1	0,5	0,5
19-21	Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом	3	1	2
22	Грусть	1	0,5	0,5
23	Страх	1	0,5	0,5
24	Страх. Его относительность	1		1
25	Как справиться со страхом	1		1
26	Страх и как его преодолеть	1	0,5	0,5
27-28	Гнев. С какими чувствами он дружит	2	1	1
29-30	Может ли гнев принести пользу	2	1	1
31	Обида	1	0,5	0,5
32-33	Разные чувства	2	1	1
34	Итоговое занятие	1		1
Итого: 34 часа				

Тематическое планирование
по курсу «Тропинка к своему Я» 2 класс

№	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Раздел 1. Я – фантазёр	9	1,8	7,2
1	Я - второклассник	1	0,5	0,5
2	Кого можно назвать фантазером?	1	0,2	0,8
3-4	Я умею фантазировать!	2		2
5	Мои сны	1	0,2	0,8
6	Я умею сочинять	1	0,2	0,8
7	Мои мечты	1	0,2	0,8
8-9	Фантазии и ложь	2	0,5	1,5
	Раздел 2. Я и моя школа	6	1,7	4,3
10-11	Я и моя школа	2		2
12	Что такое лень?	1	0,5	0,5
13-14	Я и мой учитель	2	1	1
15	Как справляться с «Немогучками»	1	0,2	0,8
	Раздел 3. Я и мои родители	4	1,4	2,6
16	Я и мои родители	1	0,2	0,8
17	Я умею просить прощение!	1	0,2	0,8
18-19	Почему родители наказывают своих детей?	2	1	1
	Раздел 4. Я и мои друзья	15	6,7	8,3
20-21	Настоящий друг	2	1	1
22-23	Умею ли я дружить?	2	1	1
24	Трудности в отношениях с друзьями	1	0,5	0,5
25-26	Ссора и драка	2	1	1
27-28	Что такое сотрудничество	2	1	1
29-30	Я умею понимать другого	2	1	1
31	Я умею договариваться с другими	1	0,2	0,8
32	Мы умеем действовать сообща	1	0,5	0,5
33	Что такое коллективная работа	1	0,5	0,5
34	Итоговое занятие	1		1
Итого: 34 часа				

Тематическое планирование
по курсу «Тропинка к своему Я» 3 класс

№	Разделы и темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Раздел 1. Умение владеть собой	5	1,4	3,6
1	Мы рады встрече	1	0,2	0,8
2	Понимаем чувства другого	1	0,2	0,8
3-5	Мы испытываем разные чувства	3	1	2
	Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений	11	1,9	9,1
6-7	Люди отличаются друг от друга своими качествами	2		2
8-9	Хорошие качества людей	2	1	1
10-11	Самое важное хорошее качество	2		2
12	Кто такой сердечный человек	1	0,2	0,8
13	Кто такой доброжелательный человек	1	0,5	0,5
14	Трудно ли быть доброжелательным человеком	1	0,2	0,8
15-16	Я желаю добра ребятам в классе	2		2
	Раздел 3. Культура общения	7	1,6	5,4
17	Очищаем свое сердце	1	0,2	0,8
18-19	Какие качества нам нравятся друг в друге	2	1	1
20-21	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся	2		2
22	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1	0,2	0,8
23	В каждом человеке есть светлые и темные качества	1	0,2	0,8
	Раздел 4. Что такое сотрудничество?	11	3	8
24-25	Какой Я?	2	1	1
26-27	Какой ТЫ?	2	1	1
28-29	Трудности второклассника в школе, дома, на улице	2	1	1
30-31	Школьные трудности	2		2
32-33	Домашние трудности	2		2
34	Итоговое занятие	1		1
Итого: 34 часа				

Тематическое планирование
по курсу «Тропинка к своему Я» 4 класс

№	Разделы и темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Раздел 1. Мои силы, мои возможности	12	5,4	6,6
1	Мое лето	1	0,2	0,8
2-3	Кто Я?	2	1	1
4	Какой Я – большой или маленький?	1	0,5	0,5
5	Мои способности	1	0,2	0,8
6	Мой выбор, мой путь	1	0,5	0,5
7-8	Мой внутренний мир. Кто в ответе за мой внутренний мир?	2	1	1
9	Уникальность моего внутреннего мира. Уникальность твоего внутреннего мира	1	0,5	0,5
10	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?»	1	0,5	0,5
11-12	Что значит верить?	2	1	1
	Раздел 2. Я расту, я изменяюсь	4	2	2
13-14	Мое детство	2	1	1
15-16	Я изменяюсь	2	1	1
	Раздел 3. Моё будущее	4	2	2
17-18	Мое будущее	2	1	1
19-20	Хочу вырасти здоровым человеком	2	1	1
	Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно?	3	1,5	1,5
21	Кто такой интеллигентный человек	1	0,5	0,5
22	Хочу вырасти интеллигентным человеком	1	0,5	0,5
23	Что такое идеальное Я	1	0,5	0,5
	Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком. Что для этого нужно?	11	3,2	7,8
24	Кто такой свободный человек?	1	0,5	0,5
25-26	Права и обязанности школьника	2	1	1
27	Что такое «право на уважение»?	1	0,5	0,5
28	Права и обязанности	1	0,2	0,8
29-30	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам	2	1	1
31-32	Как разрешать конфликты мирным путем?	2		2
33-34	Итоговое занятие	2		2
Итого: 34 часа				