


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №62»


РАССМОТРЕНО

На заседании МО учителей
начальных классов
Протокол №1
от «28» августа 2024 г.
 (В.Н. Котлубай)

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №62
 /Шишкова О.А./
Приказ № 505
от «02» сентября 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Тропинка к своему Я»

для обучающихся 1-4 классов

(НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

НА 2024 - 2028 УЧЕБНЫЙ ГОД

Разработчик программы:
заместитель директора по
учебно - воспитательной работе
Мальцева О.Г.

Курск, 2024

Пояснительная записка

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время в современном образовании все более углубляется противоречие между знаниями растущего человека о закономерностях развития природы и общества и отсутствием систематических знаний о закономерностях психического и личностного развития самого человека, во взаимодействии с окружающим миром. Дети разного возраста пытаются как-то разобраться в самих себе. Но их интерес к самопознанию превышает их возможности познать себя, так как никакими сведениями о богатстве или бедности внутреннего мира, о психологических особенностях человека они не располагают. Отсюда неадекватные способы познания себя и других, неудовлетворенность этим познанием, неопределенность в оценках, самооценках, намерениях и т. д.

Курс «Тропинка к своему Я» направлен на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников и поможет ребенку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути. Приобщение к знаниям о человеке имеет особенно важное значение, когда основные свойства познавательной деятельности и качества личности находятся в периоде своего осмысленного становления. Все это эффективно влияет на установление атмосферы, благоприятной для развития учащихся.

Основная цель: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, профилактика школьной дезадаптации.

Задачи:

- Формировать у учащихся позитивное отношение к своему Я.
- Способствовать овладению начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Способствовать формированию ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.
- Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки;
- Провести профилактики тревожности и страхов детей.
- Развивать навыки социального-коммуникативного поведения, расширять умения сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях,
- Познакомить учащихся с языком чувств и эмоций, качествами характера, моделями поведения.
- Воспитывать нравственные чувства и этическое сознание, развивать способность у учащихся к сопереживанию.

- Создать возможности для личностного самовыражения и раскрытию творческого потенциала учащихся.
- Сформировать у детей адекватное отношение к ошибкам и неудачам.
- Создать условия для формирования позитивного отношения к сверстникам, развивать умения конструктивно решать конфликтные и спорные ситуации.
- Развивать навыки саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.
- Развивать познавательную мотивацию.

Сроки реализации программы.

Рабочая программа «Тропинка к своему Я», рассчитана на учащихся 1-х, 2-х, 4-х классов, реализуется во внеурочной деятельности (социальное направление), на этапе освоения уровня начального общего образования.

1 класс	2 класс	4 класс
33 часа	34 часа	34 часа

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Курс «Тропинка к своему Я» имеет психолого-педагогическую направленность и предназначена для групповых занятий с младшими школьниками 7-10 лет. По функциональному предназначению носит профилактический и развивающий характер.

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.

Отличительными особенностями программы является то, что она способствует достижению личностных и метапредметных результатов обучающимися на этапе начального общего образования.

Требования к планируемым результатам

Первый класс

Основная задача – первичное осознание позиции школьника, прежде всего через новые обязанности, которые ребенок учиться выполнять.

Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. Поэтому на групповых психологических занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

В групповые занятия должны включаться игровые и двигательные задания. Первоклассники еще не могут контролировать свои действия. Поэтому главной задачей занятий становится содействие развитию рефлексии учащихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний.

Предлагаемая программа психологических занятий уделяет серьезное внимание способам формирования учебной установки в близких и доступных детям формах, прежде всего в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате к концу первого года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Для первоклассников самой значимой фигурой становится учитель. Его похвала или порицание часто более важны, чем тот же отзыв, полученный от родителей. Детям кажется, что они занимают центральное место в жизни педагога, что все его беды и радости связаны только со школой и с ними. Поэтому полезно включать в занятия задания, которые дают возможность понять, что радовать и огорчать учителя могут не только их успехи или дисциплина на уроке, но и чтение книг, к примеру, или общение с собственными детьми. Это поможет учащимся справиться с возможным страхом перед учителем.

Другая важная задача в работе с первоклассниками – установление атмосферы дружелюбия.

Второй класс

Второклассник начинает учиться в совершенно ином настроении, нежели год назад. Он уже привык к своему новому статусу, к школьным обязанностям, у него сформировался образ хорошего ученика.

В течение второго учебного года дети должны получить довольно полное представление о своих индивидуальных способностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках.

Во втором классе происходит активное освоение учебной деятельности. Ребенок, побуждаемый взрослыми, начинает оценивать причины своих достижений и неудач, то есть развивает познавательную рефлексию. По-прежнему сохраняется острое желание быть успешным в учебе, «быть хорошим, любимым», у некоторых детей появляется тенденция к снижению самооценки. Она может закрепляться, если ребенок считает, что родителей сильно огорчают его неуспешность. Поэтому особое значение приобретает Тема «Качества», в процессе освоения которой учащиеся получают возможность исследовать себя, узнают, что все люди имеют те или иные недостатки.

Вследствие развития умения действовать по образцу у некоторых детей снижаются творческие способности, исчезает стремление фантазировать. Чтобы предотвратить это, в занятия включено много творческих заданий.

Основное внимание второклассников начинает постепенно смещаться с учебной деятельности на отношения, которые в ней проявляются: с педагогами, родителями, сверстниками. Поэтому на занятиях большое внимание уделяется именно формированию взаимоотношений, основанных на любви, сердечности и возможности не только принимать что-либо от людей, но и отдавать им. По сути, это первые шаги на пути взросления, который характеризуется наличием гармонии в стремлении принимать и отдавать.

Четвертый класс

Главная особенность четвероклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру и интереса к общению со сверстниками. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности. Поэтому целый ряд занятий посвящен обсуждению вопросов взаимоотношений в классе.

Самое важное свойство этого возраста – особая открытость души. Дети не только легко и доверчиво впускают взрослых в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают их туда. Однако взрослые должны помнить, что это последний возрастной период, когда ребенок настолько открыт.

Особое место занимают занятия, связанные с обсуждением близкого и отдаленного будущего. Наблюдая за трудной жизнью родителей, подростки понимают, что постепенно выходят из детского возраста, и это может порождать страх взросления. Поэтому дополнительными задачами этих занятия является снятие тревоги и побуждение к учебной активности.

Последние занятия полностью посвящены процессу перехода в 5 класс.

Межпредметные связи курса «Тропинка к своему Я» эффективно работает в связи с другими образовательными дисциплинами: окружающий мир, литературное чтение, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

Организационные основы реализации рабочей программы.

Занятия проводятся:

- для учащихся 1-х классов по 1 часа в неделю в течение года;
- для учащихся 2-х классов по 1 часа в неделю в течение года.
- для учащихся 4-х классов по 1 часу в неделю в течение года

Формы организации занятий: групповые занятия, самостоятельная работа, работа в парах, коллективные обсуждения и дискуссии.

Методы используемые на занятиях: игровые методы, арт-терапия, сказкотерапия, создание личного портфолио занятий с продуктами деятельности

Технологии: личностно-ориентированные технологии, диалогические технологии, коммуникативно-информационные технологии, технология игровой деятельности

Структура занятий

По своей структуре каждое занятие построено с учетом особенностей работы с младшими школьниками, специфики программы. Занятия поделены на пять этапов:

1. Приветствие. Обозначить начало занятия, установить эмоциональный контакт между всеми участниками, подчеркнуть безопасность, обеспечить комфортное вхождение в группу для каждого участника.
2. Введение в тему. Настройка на совместную работу, эмоциональное включение детей в тему занятия, содействие развитию воображения.
3. Основная часть. Она включает в себя совокупность психологических упражнений, игр и теоретического материала, подобранных в соответствии с задачами занятия, и анализ выполнения этих заданий.
4. Завершение занятия. Снятие эмоционального напряжения, закрепление положительных эмоций; подведение итогов.

5. Прощание. Обозначить конец занятия, эмоциональная поддержка детей, умение расставаться.

Способы проверки результатов освоения программы: входная, итоговая диагностика.

В силу специфики курса применяются диагностические методики. Диагностика развития предполагает использование более сложных психодиагностических методик. В виде итоговой работы используются творческие работы, дневники достижений, выступления с докладами, сообщениями.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

К концу обучения курса обучающиеся получают возможность:

Знать

Личностные результаты:

- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;
- правила общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.

Метапредметные результаты:

- знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии;
- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.

Предметные результаты:

- осознавать собственную полезность и ценность;
- основные способы психологического взаимодействия между людьми;
- приемы повышения собственной самооценки;
- осознание своего места в мире и обществе.

Уметь

Личностные результаты:

- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели
- налаживать контакт с людьми;
- соблюдать правила игры и дисциплину;
- правильно взаимодействовать с партнерами по команде
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.

Метапредметные результаты:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- находить свое место в школьной жизни.

Предметные результаты:

- работать в группе, в коллективе.
- получать удовольствие от процесса познания
- преодолевать возникающие в школе трудности;
- справляться с неудачами;
- осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;
- взаимодействовать с учителем, сверстниками;
- адекватно анализировать собственные проблемы.

Применять

Личностные результаты:

- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;
- подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки;
- знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития.

Метапредметные результаты:

- полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед неудачей;
- приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов.

Предметные результаты:

- полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения;
- полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;
- через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления.

Метапредметными результатами изучения курса

<p>1 класс</p>	<p><u>Регулятивные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ овладеть 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. <p><u>Познавательные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. <p><u>Коммуникативные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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.
<p>2 класс</p>	<p><u>Регулятивные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. <p><u>Познавательные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото), ✓ делать выводы в результате совместной работы в группе, ✓ учиться графически оформлять изучаемый материал,

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ моделировать различные жизненные и учебные ситуации, ✓ усваивать разные способы запоминания информации. <p><u>Коммуникативные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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.
4 класс	<p><u>Регулятивные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. <p><u>Познавательные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. <p><u>Коммуникативные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии,

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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.
--	--

Содержание курса «Тропинка к своему Я»

1 класс

№	Разделы	Количество часов
1	Я – школьник	14 часов
2	Мои чувства.	19 часов

2 класс

№	Разделы	Количество часов
1	Вспомним чувства.	6 часов
2	Чем люди отличаются друг от друга?	16 часов
3	Какой Я - Какой Ты?	12 часов

4 класс

№	Разделы	Количество часов
1	Кто Я? Мои силы и возможности.	10 часов
2	Я расту, я изменяюсь.	5 часов
3	Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?	6 часа
4	Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?	4 часа
5	Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?	9 часов

Содержание курса «Тропинка к своему Я» 1 класс

Раздел I. Я - школьник (14 часов).

Цели: содействовать осознанию позиции школьника; способствовать формированию дружеских отношений в классе; развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях; развитие произвольного поведения.

Раздел II. Мои чувства (19 часов).

Цели: рассмотреть особенности содержательного наполнения таких эмоций, как: радости, грусти, страха, гнева, обиды, вины, стыда, любопытство и удивления; обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувства других людей; помочь детям осознать относительность оценки чувств; способствовать снижению уровня страхов; формировать конструктивные способы отреагирования гнева; обучать приемам саморегуляции.

Вид занятий: теоритический. **Форма:** познавательная деятельность, беседа по теме занятия, демонстрация презентаций, кино- и видеофильмов.

Вид занятий: практический. **Форма:** игры, ролевые игры, тренинговые упражнения, проблемно-ценностное общение, релаксационные методы, сказкотерапия, артерапевтические техники, психогимнастика.

Тематический план 1 класс

№ зан.		Название разделов, тем	Всего часов	Количество часов	
№/п	в теме			Теоретическая	Практическая
I.		Я - школьник	14	3	11
1	1	Знакомство. Введение в мир психологии.	1	0,5	0,5
2	2	Как зовут ребят моего класса.	1		1
3	3	Зачем нужно ходить в школу	1	0,5	0,5
4	4	Путешествие в страну знаний. Психологическая игра.	1		1
5	5	Мой дружный класс, моя опора.	1		1
6	6	Мои друзья в классе.	1		1
7	7	Мои друзья в классе (продолжение).	1		1
8	8	Я учусь жить в мире с друзьями.	1	0,5	0,5
9	9	Я учусь жить в мире с друзьями.	1		1
10	10	Какие ребята в моем классе.	1		1
11	11	Школа успеха. Мои достижения в школе.	1	0,5	0,5
12	12	Школа успеха. Моя «учебная сила».	1	0,5	0,5
13	13	Я учусь управлять собой.	1	0,5	0,5
14	14	Я умею управлять собой.	1		1
II.		Мои чувства	19	2	17
15	1	Мир эмоций.		0,5	0,5
16	2	Какие бывают эмоции. Что такое мимика.	1	0,5	0,5
17	3	Какие бывают эмоции. Что такое мимика.	1		1
18	4	Жесты.	1	0,5	0,5
19	5	Радость.	1		1
20	6	Радость. Как ее доставить другому человеку.	1		1
21	7	Грусть.	1		1
22	8	Где живет страх.	1		1
23	9	Страх, его относительность.	1		1
24	10	Ночной страх.	1		1
25	11	Как справиться со страхом.	1		1
26	12	Страх и как его преодолеть.	1		1
27	13	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1		1
28	14	Может ли гнев принести пользу?	1	0,5	0,5
29	15	Как избавиться от гнева.	1		1

30	16	Обида	1		1
31	17	Вина. Стыд.	1		1
32	18	Любопытство. Удивление.	1		1
33	19	Мои эмоции в школе.	1		1
		Итого	33	5	28

Примерный календарно-тематический план 1 класс

№ занятия		Название разделов, тем	Всего часов	Дата		Примечание
№/п	В теме			По плану	По факту	
I.		Я - школьник	14			
1	1	Знакомство. Введение в мир психологии.	1			
2	2	Как зовут ребят моего класса.	1			
3	3	Зачем нужно ходить в школу	1			
4	4	Путешествие в страну знаний. Психологическая игра.	1			
5	5	Мой дружный класс, моя опора.	1			
6	6	Мои друзья в классе.	1			
7	7	Мои друзья в классе (продолжение).	1			
8	8	Я учусь жить в мире с друзьями.	1			
9	9	Я учусь жить в мире с друзьями.	1			
10	10	Какие ребята в моем классе.	1			
11	11	Школа успеха. Мои достижения в школе.	1			
12	12	Школа успеха. Моя «учебная сила».	1			
13	13	Я учусь управлять собой.	1			
14	14	Я умею управлять собой.	1			
II.		Мои чувства	19			
15	1	Мир эмоций.				
16	2	Какие бывают эмоции. Что такое мимика.	1			
17	3	Какие бывают эмоции. Что такое мимика.	1			
18	4	Жесты.	1			
19	5	Радость.	1			
20	6	Радость. Как ее доставить другому человеку.	1			
21	7	Грусть.	1			
22	8	Где живет страх.	1			
23	9	Страх, его относительность.	1			
24	10	Ночной страх.	1			
25	11	Как справиться со страхом.	1			

26	12	Страх и как его преодолеть.	1			
27	13	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1			
28	14	Может ли гнев принести пользу?	1			
29	15	Как избавиться от гнева.	1			
30	16	Обида	1			
31	17	Вина. Стыд.	1			
32	18	Любопытство. Удивление.	1			
33	19	Мои эмоции в школе.	1			
		Итого	33			

Содержание курса «Тропинка к своему Я» 2 класс

Раздел I. Вспомним чувства. (6 часов).

Цель: актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.

Раздел II. Чем люди отличаются друг от друга? (16 часов)

Цели: ознакомить детей с понятием «качества людей», помочь исследовать свои качества, изучить свои особенности.

Раздел III. Какой Я – Какой Ты? (12 часов)

Цели: помочь детям осознать наличие у них разнообразных положительных качеств; учить детей находить положительные качества во всех людях; формировать у детей позитивное мышление.

Вид занятий: теоритический. **Форма:** познавательная деятельность, беседа по теме занятия, дискуссия, демонстрация презентации, кино- и видеофильмов.

Вид занятий: практический. **Форма:** разминочные игры, ролевые и ситуационные игры, тренинговые упражнения, проблемно-ценностное общение, релаксационные методы, сказкотерапия, артерапевтические техники, психогимнастика.

Тематический план 2 класс.

№ зан.		Название разделов, тем	Всего часов	Количество часов	
№/п	в те ме			Теоретическая	Практическая
I.		Вспомним чувства.	6	1	5
1	1	Мы рады встрече.	1		1
2	2	Понимаем чувства другого.	1	0,5	0,5
3	3	Понимаем чувства другого.	1		1
4	4	Мы испытываем разные чувства.	1	0,5	0,5
5	5	Мы испытываем разные чувства.	1		1
6	6	Мы испытываем разные чувства.	1		1
II.		Чем люди отличаются друг от друга?	16	3	13
7	1	Люди отличаются друг от друга.	1	0,5	0,5
8	2	Люди отличаются друг от друга.	1		1

9	3	Хорошие качества людей.	1	0,5	0,5
10	4	Хорошие качества людей.	1		1
11	5	Самое важное хорошее качество	1		1
12	6	Кто такой сердечный человек.	1		1
13	7	Кто такой доброжелательный человек	1		1
14	8	Трудно ли быть доброжелательным человеком.	1	0,5	0,5
15	9	Трудно ли быть доброжелательным человеком	1		1
16	10	«Я желаю добра ребятам в классе»	1	0,5	0,5
17	11	Чистое сердце.	1		1
18	12	Какие качества нам нравятся друг в друге.	1		1
19	13	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.	1	0,5	0,5
20	14	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.	1		1
21	15	Каждый человек уникален	1	0,5	0,5
22	16	Каждый человек уникален	1		1
III.		Какой Я – Какой Ты?	12	3	8
23	1	Какой Я?	1	0,5	0,5
24	2	Какой Я?	1		1
25	3	Какой Ты? Узнаем друг друга.	1	0,5	0,5
26	4	Какой Ты? Узнаем друг друга.	1		1
27	5	Учимся договариваться.	1	0,5	0,5
28	6	Учимся договариваться.	1		1
29	7	Трудности второклассника в школе, дома, на улице. Учимся решать проблемы	1	0,5	0,5
30	8	Трудности второклассника в школе, дома, на улице. Учимся решать проблемы	1	0,5	0,5
31	9	Трудности второклассника в школе, дома, на улице. Учимся решать проблемы	1		1
32	10	Домашние трудности. Счастливая семья	1	0,5	0,5
33	11	Домашние трудности. Счастливая семья	1		1
34	12	Итоговое занятие	1		1
		Итого	34	7	27

Примерный календарно-тематический план 2 класс

№ занятий		Название разделов, тем	Всего часов	Дата		Примечание
№/п	В теме			По плану	По факту	
I.		Вспомним чувства.	6			
1	1	Мы рады встрече.	1			
2	2	Понимаем чувства другого.	1			
3	3	Понимаем чувства другого.	1			

4	4	Мы испытываем разные чувства.	1			
5	5	Мы испытываем разные чувства.	1			
6	6	Мы испытываем разные чувства.	1			
II.		Чем люди отличаются друг от друга?	16			
7	1	Люди отличаются друг от друга.	1			
8	2	Люди отличаются друг от друга.	1			
9	3	Хорошие качества людей.	1			
10	4	Хорошие качества людей.	1			
11	5	Самое важное хорошее качество	1			
12	6	Кто такой сердечный человек.	1			
13	7	Кто такой доброжелательный человек	1			
14	8	Трудно ли быть доброжелательным человеком.	1			
15	9	Трудно ли быть доброжелательным человеком	1			
16	10	«Я желаю добра ребятам в классе»	1			
17	11	Чистое сердце.	1			
18	12	Какие качества нам нравятся друг в друге.	1			
19	13	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.	1			
20	14	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.	1			
21	15	Каждый человек уникален	1			
22	16	Каждый человек уникален	1			
III.	17	Какой Я – Какой Ты?	12			
23	1	Какой Я?	1			
24	2	Какой Я?	1			
25	3	Какой Ты? Узнаем друг друга.	1			
26	4	Какой Ты? Узнаем друг друга.	1			
27	5	Учимся договариваться.	1			
28	6	Учимся договариваться.	1			
29	7	Трудности второклассника в школе, дома, на улице. Учимся решать проблемы	1			
30	8	Трудности второклассника в школе, дома, на улице. Учимся решать проблемы	1			
31	9	Трудности второклассника в школе, дома, на улице. Учимся решать проблемы	1			
32	10	Домашние трудности. Счастливая семья	1			
33	11	Домашние трудности. Счастливая семья	1			
34	12	Итоговое занятие				
		Итого	34			

Содержание курса «Тропинка к своему Я» 4 класс

Раздел I. Кто Я? Мои силы, мои возможности. (10 часов)

Цели: помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности; помочь каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость.

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

Цели: помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения; помочь детям научиться планировать цели и пути самоизменения.

Раздел III. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? (6 часов).

Цели: дать детям возможность задуматься о будущем, попытаться структурировать его, обсудить возможные варианты будущего; помочь детям понять, что будущее начинается в настоящем; ввести понятие «Жизненный выбор».

Раздел IV. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? (4 часа).

Цель: помочь детям осознать понятие «Интеллигентный человек», обсудить проблему идеалов.

Раздел V. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? (9 часов).

Цели: помочь детям осознать личную свободу и свободу другого; помочь им понять, что свобода часто связана с наличием обязанностей; помочь осознать, что необходимо признавать и уважать права других людей.

Вид занятий: теоритический.

Форма: познавательная деятельность, беседа по теме занятия, дискуссия, демонстрация презентации, кино- и видеофильмов, работа с источником.

Вид занятий: практический.

Форма: разминочные игры, ролевые и ситуационные игры, тренинговые упражнения, проблемно-ценностное общение, моделирование ситуаций, релаксационные методы, сказкотерапия, артерпевтические техники, психогимнастика, проекты.

Тематический план 4 класс

№ зан.		Название разделов, тем	Всего часов	Количество часов	
№/п	в теме			Теоретическая	Практическая
I.		Кто Я? Мои силы, мои возможности.	10	1	9
1	1	Мое лето.	1		1
2	2	Кто Я?	1	0,5	0,5
3	3	Какой я - большой или маленький?	1		1
4	4	Мои способности	1	0,5	0,5
5	5	Мой выбор, мой путь к успеху	1		1
6	6	Мой внутренний мир и мои друзья	1		1
7	7	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	1		1

8	8	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	1		1
9	9	Мои интересы	1		1
10	10	Что значит верить?	1		1
II.		Я расту, я изменяюсь.	5	1	4
11	1	Мое детство, мои детские друзья.	1	0,5	0,5
12	2	Мое детство, мои детские друзья.	1		1
13	3	Я изменяюсь. Мои одноклассники тоже меняются.	1		1
14	4	Трудности взросления.	1	0,5	0,5
15	5	Я рассуждаю, как взрослый!	1		1
III.		Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?	6	1	5
16	1	Мое настоящее и будущее.	1	0,5	0,5
17	2	Мое настоящее и будущее.	1		1
18	3	Хочу вырасти здоровым человеком!	1		1
19	4	Профессии, о которых я мечтаю	1		1
20	5	На распутье дорог	1		1
21	6	Мое ближайшее будущее 5 класс	1	0,5	0,5
IV.		Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?	4	1	3
22	1	Кто такой интеллигентный человек?	1	0,5	0,5
23	2	Что такое идеальное Я?	1	0,5	0,5
24	3	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	1		1
25	4	Сила моего «Я» в достижение цели.	1		1
V.		Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?	9	2	7
26	1	Кто такой свободный человек?	1	0,5	0,5
27	2	Права и обязанности школьника	1	0,5	0,5
28	3	Что такое «право на уважение»?	1	0,5	0,5
29	4	Моя ответственность.	1		1
30	5	Сила моего слова. Могу и делаю.	1		1
31	6	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	1	0,5	0,5
32	7	Как разрешать конфликты мирным путем?	1		1
33	8	Командная игра.	1		1
34	9	Вперед к достижению вершин! Итоговое занятие.	1		1
		Итого	34	6	28

Примерный календарно-тематический план 4 класс

№ занятий		Название разделов, тем	Всего часов	Дата		Примечание
№/п	В			По	По	

	теме		плану	факту	
I.		Кто Я? Мои силы, мои возможности.	10		
1	1	Мое лето.	1		
2	2	Кто Я?	1		
3	3	Какой я - большой или маленький?	1		
4	4	Мои способности	1		
5	5	Мой выбор, мой путь к успеху	1		
6	6	Мой внутренний мир и мои друзья	1		
7	7	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	1		
8	8	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	1		
9	9	Мои интересы	1		
10	10	Что значит верить?	1		
II.		Я расту, я изменяюсь.	5		
11	1	Мое детство, мои детские друзья.	1		
12	2	Мое детство, мои детские друзья.	1		
13	3	Я изменяюсь. Мои одноклассники тоже меняются.	1		
14	4	Трудности взросления.	1		
15	5	Я рассуждаю, как взрослый!	1		
III.		Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?	6		
16	1	Мое настоящее и будущее.	1		
17	2	Мое настоящее и будущее.	1		
18	3	Хочу вырасти здоровым человеком!	1		
19	4	Профессии, о которых я мечтаю	1		
20	5	На распутье дорог	1		
21	6	Мое ближайшее будущее 5 класс	1		
IV.		Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?	4		
22	1	Кто такой интеллигентный человек?	1		
23	2	Что такое идеальное Я?	1		
24	3	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	1		
25	4	Сила моего «Я» в достижение цели.	1		
V.		Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?	9		
26	1	Кто такой свободный человек?	1		
27	2	Права и обязанности школьника	1		
28	3	Что такое «право на уважение»?	1		
29	4	Моя ответственность.	1		
30	5	Сила моего слова. Могу и делаю.	1		
31	6	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	1		
32	7	Как разрешать конфликты мирным	1		

		путем?				
33	8	Командная игра.	1			
34	9	Вперед к достижению вершин! Итоговое занятие.	1			
		Итого	34			

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса «Тропинка к своему Я»

1. Учебный кабинет. Оборудование кабинета: столы; стулья; ковер; телевизор; проектор, компьютер; учебная доска.
2. Технические средства обучения: телевизор; DVD-проигрыватель; компьютер; проектор.
3. Экранно-звуковые пособия: аудио-, видеозаписи.
4. Игры и игрушки: настольно-печатные игры; развивающие игры; компьютерные игры, игровой инвентарь.
5. Стимульный, раздаточный материал: набор открыток сюжетного содержания, набор таблиц для изучения видов и свойств внимания, набор тематических таблиц, набор фотографий видов природы, портретов людей, репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.
6. Психологические тесты: опросники, диагностический стимульный материал, протоколы диагностики.
7. Презентации по темам занятий.
8. Краски, альбомы, карандаши.
9. Печатные пособия для учащихся. Рабочая тетрадь. Тропинка к своему Я. 1-4 класс. Уроки психологии в начальной школе, М.: Генезис, 2013. (распечатки).

Литература для учителя:

1. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4). М., 2014г
2. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
3. И.В.Стишенков. Сказка в тренинге. Коррекция, развитие, личностный рост..- Спб.:Речь,2006
4. Н.В.Самоукина. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы.-Ярославль: Академия развития, 2004.
5. Аллан Дж. Ландшафт детской души. СПб. – Минск, 1997.
6. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990.
7. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М., 1980.
8. Вайсен Р. и др. Обучение жизненным навыкам в школах. М., 1996.

9. Жизненные навыки / Под. ред. С.В. Кривцовой. М., 2002. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
10. Мухина В.С. Детская психология. М., 1997.
11. Оклендер В. Окна в мир ребёнка. Руководство по детской психотерапии. М., 1997.
12. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под. ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
13. Практическая психология образования / Под. ред. И.В. Дубровиной. М., 1998.
14. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков / Под. ред. А.Д. Андреевой. М., 1997.
15. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. М., 2001.
16. Флейк-Хобсон К. и др. Мир входящему. Развитие ребёнка и его отношения с окружающими. М., 1992.