

Приложение №14

ООП НОО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Тропинка к своему Я»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии с миссией МАОУ-СОШ № 91, которая заключается в построении открытой, умной школы, помогающей человеку осознанно выбрать свой путь к успешной жизни. Это подразумевает воспитание компетентной, саморазвивающейся и самоценной личности, способной к самоопределению и самообразованию в течение всей жизни, а также к успешной социализации в предметных и метапредметных образовательных областях. Вид реализуемой программы - программа по внеурочной деятельности (социально-психологическое направление).

Начало обучения в школе является одним из наиболее значимых моментов в жизни человека, периодом качественного изменения состояния, своеобразной точкой перехода. Наиболее существенная динамика у младших школьников наблюдается в сфере самосознания. Программа групповых занятий «Тропинка к своему Я» для обучающихся начального общего образования обеспечивает формирование психологического здоровья, выполнение возрастных задач развития, а также поможет ребенку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути. Вследствие этого мы выделяем четыре основных направления работы:

- **Аксиологическое направление** предполагает формирование умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки;

- **Инструментальное направление** - способствует формированию умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. формирования личностной рефлексии;

- **Потребностно-мотивационное направление** - содержит формирование умения находить в трудных ситуациях силы внутри самого себя, способствует формированию потребности в самоизменении и личностном росте.

- **Развивающее направление** - предполагает формирование чувства «умелости», качественного нового уровня развития произвольной регуляции поведения и деятельности, будет способствовать переориентации детей с оценок взрослого на группу сверстников.

Актуальность

В процессе обучения детей в начальной школе решаются важнейшие задачи образования (формирование универсальных способов действий (УУД), обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития- эмоциональной, познавательной, регулятивной).

Программа «Тропинка к своему Я» имеет социально-психологическую направленность и предназначена для детей в возрасте 7 – 11 лет. Курс рассчитан на 135 часов (1 класс - 33 часа, 2 класс - 34 часа, 3 класс - 34 часа, 4 класс – 34 часа). Программа предусматривает оказание помощи детям в преодолении страхов, агрессии, способствует личностному развитию обучающихся.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

Цель программы: формирование позитивного отношения к себе и школе, профилактика школьной дезадаптации.

Основные задачи:

- Формирование психологического здоровья;
- Воспитание нравственных чувств и этического сознания;
- Формирование позитивного я отношение к своему «Я»;
- Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности;
- Предупреждение и снижение тревожности и страхов обучающихся;
- Развитие навыков социального поведения;
- Знакомство с языком чувств и эмоций, качествами характера, моделями поведения. Создание возможностей для самовыражения;
- Выработка у обучающихся адекватного отношения к ошибкам и неудачам;
- Развитие способности ребенка к сопереживанию;
- Формирование позитивного отношения к сверстникам и развитие коммуникативных навыков;
- Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля;
- Развитие познавательной мотивации;
- Раскрытие творческогпотенциала.

Принципы реализации программы:

Принцип индивидуализации предполагает учет возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния обучающегося.

Принцип доступности от уровня психологических особенностей обучающегося.

Принцип наглядности - демонстрация упражнений, этюдов,

моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает обучающемуся их правильно выполнять.

Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.

Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям обучающихся младшего школьного возраста.

Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности обучающихся, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Программа реализуется в форме кружка, включена в план внеурочной деятельности. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 35-45 минут.

Формы занятий:

- групповые занятия;
- тренинговые упражнения;
- ролевые и ситуационные игры;
- занятия с использованием художественных средств выразительности;
- дискуссии.

### **МЕСТО КУРСА «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа «"Тропинка к своему Я"» имеет социально-психологическую направленность и предназначена для детей в возрасте 7 – 11 лет.

Курс рассчитан на 135 часов (1 класс - 33 часа, 2 класс - 34 часа, 3 класс - 34 часа, 4 класс – 34 часа).

Программа предусматривает оказание помощи детям в преодолении страхов, агрессии, способствует личностному развитию обучающихся.

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1 класс (33 часа)

Тема 1. Я - школьник.

- Знакомство. Я умею управлять собой.
- Я умею преодолевать трудности.
- Я умею слушать других.
- Я умею быть доброжелательным.
- Я доброжелательный.

- Я умею быть ласковым.
- Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе с другими.
- Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.
- Я учусь решать конфликты. Тема 2. Мои чувства.
- Радость. Что такое мимика? Как ее доставить другому человеку?
- Жесты.

- Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом.

- Грусть.

- Страх. Страх и 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

Основная задача - первичное осознание позиции школьника, прежде всего через новые обязанности, которые обучающийся учиться выполнять. 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 включены 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 социально-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. Важной задачей в работе с первоклассниками - является установление атмосферы дружелюбия.

2 класс (34 часа)

Тема 1. Вспомним чувства

- Мы рады встрече.

- Понимаем чувства другого. Мы испытываем разные чувства. Тема 2. Чем люди отличаются друг от друга?

- Люди отличаются друг от друга своими качествами.

- Хорошие качества людей. Самое важное хорошее качество.

- Кто такой сердечный человек.

- Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком. “Я желаю добра ребятам в классе”. Чистое сердце.

- Какие качества нам нравятся друг в друге. Какими качествами мы похожи и чем отличаемся. Каждый человек уникален.

Тема 3. Какой Я - Какой Ты?

- Какой Я? Какой Ты?

- Учимся договариваться.

- Трудности второклассника в школе, дома, на улице. Школьные трудности.

- Домашние трудности.

- Итоговое занятие.

Второклассник уже привык к своему новому статусу, к школьным обязанностям, у него сформировался образ ученика. В течение второго учебного года дети получают 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 рефлексивность. По-прежнему сохраняется острое желание быть успешным в учебе, 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.

3 класс (34 часа)

Тема 1. Я - фантазер

- Я-третьеклассник.

- Кого можно назвать фантазером? Я умею фантазировать!

- Мои сны.

- Я умею сочинять!

- Мои мечты.

- Фантазии и ложь.

Тема 2. Я и моя школа

- Я и моя школа.
- Что такое лень?
- Я и мой учитель.
- Как справиться с “немогучками”? Тема 3. Я и мои родители
- Я и мои родители.
- Я умею просить прощения.
- Почему родители наказывают детей? Тема 4. Я и мои друзья
- Настоящий друг.
- Умею ли я дружить?
- Трудности в отношении с друзьями.
- Ссора и драка.
- Тема 5. ЧТО такое сотрудничество?
- Что такое сотрудничество?
- Я умею понимать другого.
- Я умею договариваться с людьми.
- Мы умеем действовать сообща.
- Что такое коллективная работа?
- Итоговое занятие.

К началу третьего класса у обучающегося уже четко сформирован отчетливый образ хорошего ученика, он ясно представляет себе, что надо делать, чтобы соответствовать этому образу, однако в результате в какой-то степени утрачивается детская непосредственность, индивидуальные особенности ребенка несколько стираются, снижаются творческие возможности. Все это ослабляет контакт с той ванной составляющей личности, которую психологи называют “внутренним ребенком”.

В этот период обучающиеся стабильно хорошо выполняют стандартные задачи, умение действовать по образцу, однако часто эти качества утверждаются в ребенке за счет обеднения фантазии, снижения изобретательности, оригинальности восприятия. Поэтому важнейшей темой психологических занятий в третьем классе становится тема “Я-фантазер”, в ходе проработки которой можно “реанимировать фантазию”, утвердить ее ценность в глазах детей.

Другая важная особенность этого возраста - качественные изменения во взаимоотношениях детей со значимыми взрослыми - учителем и родителями. К этому времени учитель в сознании детей во многом утрачивает свой идеальный образ. Дети начинают смотреть на него более реалистично, однако при этом “идеал” может полностью разрушиться, уступив место пренебрежительному отношению, своеобразному “нигилизму”. Сходный процесс идет и в отношении

родителей. Дети должны научиться воспринимать их как людей со своими достоинствами и недостатками, не переставая любить. Ребенок привыкает к тому, что самые близкие люди имеют право иногда уставать или сердиться, могут порой допустить несправедливость, нечаянно обидеть, быть невнимательным. Но при этом они любят ребенка не меньше, чем в благоприятные моменты. Ведь они, как правило, способны вовремя простить ребенка и сами попросить прощения. Дети понемногу учатся налаживать отношения, делать шаги навстречу близким людям, дорожить ценностью установившихся привязанностей.

Важной темой остается и тема взаимоотношений со сверстниками, дружбы и сотрудничества в классе. Отношения с друзьями в этот период становятся более значимыми, нежели в первые два школьные года, меньше зависят от оценок учителя и школьных успехов. Самооценка ребенка теперь в большей степени строится на отношениях с друзьями.

К окончанию третьего учебного года дети способны брать на себя роль ведущего в знакомых психологических играх и упражнениях, быть внимательным к остальным участникам, уметь договариваться с ними об условиях игры, давать внятные инструкции, контролировать ход выполнения заданий. Взрослый старается провести через лидерские роли как можно больше детей группы, чтобы каждый ощутил психологическую разницу между положениями лидера и исполнителя на самом себе.

4 класс (34 часа)

Тема 1. КТО Я? Мои силы, мои возможности.

- Мое лето.

- Кто Я?

- Какой я- большой или маленький?

- Мои способности

- Мой выбор, мой путь к успеху

- Мой внутренний мир и мои друзья

- Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.

- Мои интересы.

- Что значит верить?

Тема 2. Я расту, Я изменяюсь.

- Мое детство, мои друзья.

- Мои одноклассники. Конфликты в классе

Тема 3. Мое будущее. каким бы я хотел стать в будущем?

- Мое настоящее и будущее.

- Хочу вырасти здоровым человеком!

- Моя будущая профессия.

- Мое ближайшее будущее 5 класс.

Тема 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно?

- Кто такой интеллигентный человек?

- Хочу вырасти интеллигентным человеком.

- Что такое идеальное Я?

Тема 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?

- Кто такой свободный человек?

- Права и обязанности школьника Что такое «право на уважение»?

- Права и обязанности.

- Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.

- Как разрешать конфликты мирным путем?

- Итоговое занятие.

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. Поэтому дополнительными задачами этих занятия является снятие тревоги и побуждение к учебной активности.

Последние занятия полностью посвящены процессу перехода в 5 класс.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В результате изучения данного курса на ступени начального общего образования у обучающихся будут сформированы личностные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Эти результаты в обобщенном виде можно охарактеризовать с точки зрения достижения установленных федеральным государственным образовательным стандартом требований к результатам обучения учащихся:

Личностные результаты:

- формирование у обучающихся готовности и способности к саморазвитию, развитие мотивации к обучению и познанию, овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- готовность слушать собеседника и признавать возможность существования различных точек зрения, излагать своё мнение, свою точку зрения и оценку событий;

- формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- овладение первоначальными представлениями о нормах и правилах, существующих в мире, начальными понятиями социальной психологии, конфликтологии;

- формирование понимания своих сильных и слабых сторон характера, своего эмоционального состояния, адекватного выражения своих эмоций.

- формирование понимания различия между агрессией и агрессивностью;

-формирование представления о роли конструктивного разрешения конфликтных ситуаций;

- формирование собственных жизненных ценностей.

Результаты изучения курса “Тропинка к своему Я” достигаются учащимися постепенно, при освоении ими программы обучения в каждом классе. Охарактеризуем эти результаты для 1–4-го классов.

## 1 класс

Личностными результатами изучения курса “Тропинка к своему Я” в 1-м классе является формирование следующих умений:

- осознавать формы проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- умение соблюдать правила игры и дисциплину;
- умение быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия.

Метапредметными результатами изучения курса “Тропинка к своему Я” является формирование следующих универсальных учебных действий (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;
- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;
- учиться исследовать свои качества и свои особенности, рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя;
- учиться наблюдать, моделировать ситуацию с помощью учителя, доверительно и открыто говорить о своих чувствах, выполнять различные роли;
- учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;
- делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы класса.

Предметными результатами изучения курса “Тропинка к своему Я” в 1-м классе является формирование следующих умений:

- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией;
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- строить речевое высказывание в устной форме;
- осознавать и контролировать свое психологическое и

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ.

## 2 класс

Личностными результатами изучения курса “Тропинка к своему Я” в 2-м классе является формирование следующих умений:

- осознавать формы проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- уметь выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности;
- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия.

Метапредметными результатами изучения курса “Тропинка к своему Я” является формирование следующих универсальных учебных действий (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;
- 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 жизненные и учебные ситуации, - усваивать разные способы запоминания информации;
- 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.

Предметными результатами изучения курса “Тропинка к своему Я” в 2-м классе является формирование следующих умений:

- осознавать собственную полезность и ценность;
- учиться адекватно анализировать собственные проблемы;
- через игровые роли и сказочные образы осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления.

### 3 класс

Личностными результатами изучения курса “Тропинка к своему Я” в 3-м классе является формирование следующих умений:

- осознавать правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;
- уметь налаживать контакт с людьми;
- формулировать самостоятельно итог занятия;
- анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.

Метапредметными результатами изучения курса “Тропинка к своему Я” является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением;
- извлекать необходимую информацию из текста;
- определять и формулировать цель в совместной работе;
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять;
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях;
- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учиться контролировать свою речь и поступки;
- учиться толерантному отношению к другому мнению;
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;
- учиться грамотно, задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Предметными результатами изучения курса “Тропинка к своему Я” в 3-м классе является формирование следующих умений:

- осознавать основные способы психологического взаимодействия между людьми;
- учиться взаимодействовать с учителем, сверстниками;
- уметь преодолевать возникающие в школе трудности;
- применять полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности.

#### 4 класс

Личностными результатами изучения курса “Тропинка к своему Я” в 4-м классе является формирование следующих умений:

- осознавать правила общения, правильное отношение к собственным ошибкам, к победе, поражению;
- уметь анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- применять знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития.

Метапредметными результатами изучения курса “Тропинка к своему Я” является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит;
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого;
- соотносить результат с целью и оценивать его;
- 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;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении;
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей;
  - формулировать своё собственное мнение и позицию.

Предметными результатами изучения курса “Тропинка к своему Я” в 4-м классе является формирование следующих умений:

- осознавать свое место в мире и обществе;
- осознавать приемы повышения собственной самооценки;
- уметь адекватно анализировать собственные проблемы;
- применять полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Таблица 1

1 класс (33 часа)

№ занятия	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
<b>Я - школьник. (15 часов)</b>				
1	Знакомство. Я умею управлять собой.	1	1	
2-3	Я умею преодолевать трудности	2	1	1
4	Я умею слушать других.	1		1
5	Я умею учиться у ошибки.	1		1
6-7	Я умею быть доброжелательным.	2	1	1
8	Я доброжелательный.	1		1
9	Я умею быть ласковым.	1		1
10-11	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе с другими.	2	1	1
12	Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.	1		1
13-14	Я учусь решать конфликты	2	1	1
15	Я умею решать конфликты	1		1
<b>Мои чувства (18 часов)</b>				
16-17	Радость. Что такое мимика.	2	1	1
18	Радость. Как ее доставить другому человеку.	1		1
19-20	Жесты.	2	1	1
21	Радость можно передать прикосновением.	1		1
22	Радость можно подарить взглядом.	1		1
23	Грусть.	1		1
24	Страх.	1	1	
25	Страх, его относительность.	1	1	

26-27	Как справиться со страхом.	2	1	1
28	Страх и как его преодолеть.	1		1
29	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1	1	
30	Может ли гнев принести пользу?	1		1
31	Обида.	1		1
32	Разные чувства.	1	1	
33	Итоговое.	1		1
<b>Итого</b>		<b>33 часа</b>	<b>12</b>	<b>21</b>

**Таблица 2**

**2 класс (34 часа)**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>Вспомним чувства (6 часов)</b>				
1	Мы рады встрече.	1		1
2-3	Понимаем чувства другого.	2	1	1
4-6	Мы испытываем разные чувства.	3	1	2
<b>Чем люди отличаются друг от друга? (16 часов)</b>				
7-8	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	2	1	1
9-10	Хорошие качества людей.	2	1	1
11	Самое важное хорошее качество.	1	1	
12	Кто такой сердечный человек.	1	1	
13	Кто такой доброжелательный человек	1		1
14-15	Трудно ли быть доброжелательным человеком.	2	1	1
16	«Я желаю добра ребятам в классе»	1		1
17	Чистое сердце.	1		1

18	Какие качества нам нравятся друг в друге.	1		1
19-20	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.	2	1	1
21-22	Каждый человек уникален	2	1	1
<b>Какой Я - Какой ТЫ? ( 12 часов )</b>				
23-24	Какой Я?	2	1	1
25-26	Какой Ты? Учимся договариваться.	2	1	1
27-28	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	2	1	1
29-31	Школьные трудности.	3	1	2
32-33	Домашние трудности.	2	1	1
34	Итоговое занятие.	1		1
<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>	<b>14</b>	<b>20</b>

**Таблица 3**  
**3 класс (34 часа)**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>Я - фантазер (9 часов)</b>				
1-2	Я-третьеклассник.	2	1	1
3	Кого можно назвать фантазером?	1	1	
4-5	Я умею фантазировать!	2		2
6	Мои сны	1		1
7	Я умею сочинять!	1		1
8	Мои мечты	1		1
9	Фантазии и ложь	1		1

<b>Я и моя школа (7 часов)</b>				
10-11	Я и моя школа.	2	1	1
12	Что такое лень?	1	1	
13-14	Я и мой учитель	2	1	1
15-16	Как справляться «Немогучками»	2	1	1
<b>Я и мои родители (5 часов)</b>				
17-18	Я и мои родители.	2	1	1
19-20	Я умею просить прощения.	2	1	1
21	Почему родители наказывают детей?	1	1	
<b>Я и мои друзья (6 часов)</b>				
22	Настоящий друг.	1	1	
23-24	Умею ли я дружить?	2	1	1
25-26	Трудности в отношении с друзьями.	2	1	1
27	Ссора и драка.	1	1	
<b>Что такое сотрудничество (7 часов)</b>				
28	Что такое сотрудничество?	1	1	
29	Я умею понимать другого	1		1
30	Я умею договариваться с людьми.	1		1
31	Мы умеем действовать сообща.	1		1
32-33	Что такое коллективная работа?	2	1	1
34	Итоговое занятие.	1		1
<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>	<b>15</b>	<b>19</b>

**Таблица 4**  
**4 класс (34 часа)**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
		<b>о</b>		

		<b>часо в</b>		
<b>Кто Я? Мои силы, мои возможности (10 часов)</b>				
1	Мое лето.	1		1
2	Кто Я?	1	1	
3	Какой я- большой или маленький?	1		1
4	Мои способности	1		1
5	Мой выбор, мой путь к успеху	1		1
6	Мой внутренний мир и мои друзья	1		1
7-8	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	2	1	1
9	Мои интересы	1		1
10	Что значит верить?	1	1	
<b>Я расту, Я изменяюсь (5 часов)</b>				
11-12	Мое детство, мои друзья.	2	1	1
13-14	Мои одноклассники	2	1	1
15	Конфликты в классе	1		1
<b>Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? (5 часов)</b>				
16-17	Мое настоящее и будущее.	2	1	1
18	Хочу вырасти здоровым человеком!	1		1
19	Моя будущая профессия	1	1	
20	Мое ближайшее будущее 5 класс	1		1
<b>Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? (5 часов)</b>				
21	Кто такой интеллигентный человек?	1	1	
22-23	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	2	1	1
24-25	Что такое идеальное Я?	2	1	1
<b>Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? (9 часов)</b>				
26	Кто такой свободный человек?	1	1	
27-28	Права и обязанности школьника	2	1	1

29	Что такое «право на уважение»?	1		1
30	Права и обязанности.	1	1	
31	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	1		1
32-33	Как разрешать конфликты мирным путем?	2	1	1
34	Итоговое занятие.	1		1
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>	<b>14</b>	<b>20</b>

## НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОСВОЕНИЯ КУРСА

### Литература:

1. Андрианов М. А. Философия для детей (в сказках и рассказах) Минск, Современное слово, 2009 г. – 280 с.
2. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения)./Под ред. И.В.Вачкова-М.: Ось-89, 2003г.-168с.
3. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Второй год обучения)./Под ред. И.В.Вачкова-М.: Ось-89, 2004г.-168с.
4. Жизненные навыки. Уроки психологии в первом классе/ Под ред. С.В.Кривцовой.М.:Генезис, 2002.-208 с.
5. Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 класса/ Под ред. С.В.Кривцовой.-М.:Генезис, 2002.-248 с.
6. Жизненные навыки. Уроки психологии в 3 классе/ Под ред. С.В.Кривцовой.-М.:Генезис, 2004.-176 с.
7. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.:Издательство ГНОМ и Д, 2000. – 160с.
8. Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: Сфера, 2001. – 128с.
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе, М.: Генезис, 2017. – 344с.
10. <https://school94.centerstart.ru/sites/school94.centerstart.ru/files/tmp/doc/Тропинка%20к%20своему%20Я.%20О.В.%20Хухлаева%201-4%20кл..pdf>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707975

Владелец Брагина Ксения Юрьевна

Действителен с 20.04.2026 по 20.04.2027