

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №3»

**Рассмотрено:**  
Руководитель МО  
Омелаева Н.А.

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «26» августа 2022 г.

**Согласовано:**  
Заместитель директора  
по ВР Гриценко С.Л.

\_\_\_\_\_  
«26» августа 2022 г.

**Утверждаю:**  
Директор  
МБОУ «Гимназия №3»  
А.В. Чикалов  
\_\_\_\_\_  
Приказ № 268  
от «29» августа 2022 г.

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности «Тропинка к своему «Я»**

**для обучающихся 1-4-ых классов**

Направление: социальное

Сроки реализации программы: 2022-2023 учебный год

Разработчик: Каспер Анастасия Павловна

Педагог-психолог

г. Рубцовск, 2022

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой. Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребенка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Все это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создает условия для полноценного развития личности ребенка, 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 ребенка является его успешная адаптация к социуму.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

- 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;
- успешная адаптация в социуме.

**Цель курса психологических занятий:** формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

**Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

## **Ценностные ориентиры содержания курса «Тропинка к своему Я»:**

Одним из результатов освоения курса «Тропинка к своему Я» является осмысление и интериоризация (присвоение) учащимися системы ценностей.

- Ценность добра – осознание себя как части мира.
- Осознание постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).
- Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.
- Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений; приоритетности знания, установления истины, самого познания как ценности.
- Ценность семьи. Понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам.
- Ценность труда и творчества – осознание роли труда в жизни человека, развитие организованности, целеустремлённости, ответственности, самостоятельности, ценностного отношения к труду.
- Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства.
- Ценность человечества – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

### **Структура занятий**

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

### 1. Приветствие

Цель: обозначить начало занятия, установить эмоциональный контакт между всеми участниками, подчеркнуть безопасность, обеспечить комфортное вхождение в группу для каждого участника.

### 2. Введение в тему

Цель: настройка на совместную работу, эмоциональное включение детей в тему занятия, содействие развитию воображения.

### 3. Основная часть

Цель: научить детей понимать свое собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и чувства других людей.

### 4. Завершение занятия

Цель: снятие эмоционального напряжения, закрепление положительных эмоций; подведение итогов.

### 5. Прощание

Цель: обозначить конец занятия, эмоциональная поддержка детей, умение расставаться.

## **Методы работы**

### *Ролевая игра.*

Выход запрещенных или социально не одобряемых побуждений. Обращение обычных ролей. Через драматическую игру ребенок пытается расширить свое Я, сломать ригидные и телесные пределы, которые обстоятельства ставят ему. Разрешение в игре своих проблем. Выражение подавленных потребностей.

### *Рисуночные методы. Арт-терапия.*

Использование визуального канала коммуникации имеет целый ряд достоинств: рисунок помогает оживить сферу физических ощущений, заблокированных в результате травмы и способствовать выражению подавленных чувств. Изобразительная деятельность позволяет обходить «цензуру сознания», то есть представляет уникальную возможность для выражения и актуализации спящих идей и состояний, тех социальных идей и

состояний, которые слабо проявлены в повседневной жизни. Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самопознания. Она является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для детей младшего школьного возраста, так как дети данного возраста еще затрудняются в словесном описании своих переживаний. Символическая речь позволяет по-новому взглянуть на ситуацию и благодаря этому найти путь к их решению.

#### *Элементы сказкотерапии*

Сказки являются непосредственным отображением психических процессов бессознательного и по своей ценности превосходят любую другую форму донесения информации. В сказках типы разных людей предстают в наиболее простой, чистой и краткой форме, благодаря этому образы героев позволяют осмысливать собственные переживания и процессы, происходящие в обществе.

#### *Групповое обсуждение*

Дети учатся находить компромисс и отстаивать свои взгляды и жизненные позиции.

#### *Когнитивные методы*

Помогают освободить мышление от иррациональных убеждений, которые вызывает эмоциональную боль. В основе когнитивного метода лежит информационный метод. Для решения жизненных ситуаций, этот метод позволяет действовать не импульсивно, не принимать скоропалительных выводов, а привлекать собственные умственные возможности.

#### **Основные компоненты работы:**

*Психологический*- коррекция психологических потребностей личности, способствующих формированию отклоняющегося и аддиктивного поведения, создание благоприятного психологического климата в коллективе. Работа с чувствами вины, страха, формированием ответственности, принятием конструктивных решений.

*Потребностно-мотивационный* – обеспечивает у детей потребность в саморазвитии, самореализации.

*Аксиологический* – предполагает осознание ребенком ценности, уникальности себя, окружающих, единства с миром во всей его полноте.

*Социальный*– помощь в социальной адаптации ребенка.

**Формы организации учебного процесса:** групповые занятия с элементами тренинговой работы.

### **Режим работы**

Программа состоит из 33 занятий (1-ые классы), 34 занятий (2-ые классы), 35 занятий (3-ие классы), 35 занятий (4-ые классы), которые проводятся 1 раз в неделю. В связи с праздничными днями в программу внесены изменения.

## Учебно-тематический план (1 класс)

### Задачи:

- сфокусировать внимание обучающихся на важнейших умениях, которые необходимо освоить в адаптационный период;

- мотивировать учащихся к развитию силы и самоконтроля;

- рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева;

- способствовать снижению уровня страхов.

Наименование разделов, тем	Количество часов
<b><i>I. Я-школьник</i></b>	
1.1. Я умею управлять собой	2
1.2. Я умею преодолевать трудности	1
1.3. Я умею слушать других	2
1.4. Я умею учиться у ошибки	2
1.5. Я умею быть доброжелательным	1
1.6. Я-доброжелательный	1
1.7. Я умею быть ласковым	1
1.8. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими	1
1.9. Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого	1
1.10. Я учусь решать конфликты	2
1.11. Я умею разрешать конфликты	2
<b>Итого часов по разделу:</b>	<b>16</b>
<b><i>II. Мои чувства</i></b>	
2.1. Радость. Что такое мимика?	2
2.2. Радость. Что такое жесты?	2
2.3. Радость. Как ее доставить другому человеку?	1
2.4. Радость можно передать прикосновением	1
2.5. Грусть	2
2.6. Страх	2
2.7. Страх. Как его преодолеть	2
2.8. Гнев. С какими чувствами он дружит?	2



2.9. Гнев и его польза	1
2.10. Обида	1
2.11. Разные чувства. Итоговое занятие	1
<b>Итого часов по разделу:</b>	<b>17</b>
<b>Всего часов по курсу</b>	<b>33</b>

### **Содержание программы для 1-го класса (33 часа)**

#### ***Раздел I. Я - школьник (16 часов)***

##### **Я умею управлять собой (2 часа)**

Кто такой дрессировщик, и почему он может управлять животными. Нужно ли ученику умение управлять собой? Я умею управлять собой. Умею остановиться. Умею выполнять требования взрослых. Работа в тетрадях.

##### **Я умею преодолевать трудности (1 час)**

Разминка. Вспомни и сделай. Я умею справляться с трудностями. Сумей понять. Вопрос. Тихо. Работа в тетрадях.

##### **Я умею слушать других (2 часа)**

Разминка. Задание на повторение «Я умею справляться с трудностями». Слушать и слышать. Запомни ответ. Диалог. Общий рисунок. Работа в тетрадях.

##### **Я умею учиться у ошибки (2 часа)**

Разминка. Работа со сказкой. Чему может научить ошибка. Работа в тетрадях.

##### **Я умею быть доброжелательным (1 час)**

Разминка. Работа со сказкой. Первое испытание. Второе испытание. Третье испытание. Четвертое испытание. Работа в тетрадях.

##### **Я – доброжелательный (1 час)**

Разминка. Кому письмо. Качества доброжелательного человека. Зачем нужны качества. Ищем хорошее качество, благодарим, извиняемся. Желаем добра. Работа в тетрадях.

##### **Я умею быть ласковым (1 час)**

Разминка. Работа со сказкой. Ласковый взгляд. Ласковое прикосновение. Ласковые слова и прикосновения. Работа в тетрадях.

**Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими (1 час)**

Разминка. Работа со сказкой. Нарисуй страну. Что между странами. Как страны общаются. Общий рассказ. Работа в тетрадях.

##### **Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого (1 час)**

Разминка. Работа со сказкой. Кто умеет слышать мнение другого? Оружие для защиты. Работа в тетрадях.

##### **Я учусь решать конфликты (2 часа)**

Разминка. Работа со сказкой. Это конфликт? Придумай конфликт. Инсценирование конфликта. Работа в тетрадях.

##### **Я умею разрешать конфликты (2 часа)**

Разминка. Работа со сказкой. Инсценируем конфликт. Конфликт. Работа в тетрадях.

### **Раздел II. Мои чувства (17 часов)**

#### **Радость. Что такое мимика? (2 часа)**

Разминка. Закончи предложение. Зоопарк. Рисунок радости. Работа в тетрадях.

#### **Радость. Что такое жесты? (2 часа)**

Разминка. Радость можно выразить жестом. Передай сообщение. Объясни задание. Работа со сказкой («Когда молочные зубы сменились постоянными» Е. Фатеева). Работа в тетрадях.

#### **Радость. Как ее доставить другому человеку? (1 час)**

Разминка. Как доставить радость другому человеку? Собираем добрые слова. Скажи мишке добрые слова. Работа в тетрадях.

#### **Радость можно передать прикосновением (1 час)**

Разминка. Радость можно передать прикосновением. Котенок. Работа со сказкой («О муравьишке, который пошел в школу»). Работа в тетрадях.

#### **Грусть (2 часа)**

Разминка. Закончи предложения. Грустные ситуации. Котенок грустит. Работа со сказкой («Сказка про котенка Ваську» К. Ступницкая). Работа в тетрадях.

#### **Страх (2 часа)**

Разминка. Мысленная картинка. Покажи страшилку. Работа со сказкой («Девочка с мышкой» Е. Зубарева). Работа со сказкой.

#### **Страх. Как его преодолеть (2 часа)**

Разминка. Конкурс пугалок. Чужие рисунки. Закончи предложение. Работа со сказкой («Мы просто очень боялись за вас»). Работа в тетрадях.

#### **Гнев. С какими чувствами он дружит? (2 часа)**

Разминка. Работа со сказкой («Как ромашки с васильками поссорились» Е. Вишнева). Работа в тетрадях.

#### **Гнев и его польза (1 час)**

Разминка. Закончи предложение. Работа со сказкой («О путнике и его беде» С. Кондратенков). Работа в тетрадях.

#### **Обида (1 час)**

Разминка. Закончи предложение. Какая у меня обида. Напрасная обида. Работа со сказкой («Обида» Е. Карабашева). Работа в тетрадях.

#### **Разные чувства. Итоговое занятие (1 час)**

Разминка. Закончи предложение. Ожившее чувство. Рисунок чувств. Работа в тетрадях. Обобщение пройденного материала за год. Игра-путешествие.

### **Учебно-тематический план.**

#### **2-й класс**

#### **Задачи:**

- актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека;

- ознакомить детей с понятием «качества людей»;
- помочь детям исследовать свои качества, изучить свои особенности;
- помочь детям понять, что у них есть много положительного.

<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>
<b><i>I. Вспомним чувства</i></b>	
1.1. Мы рады встрече	1
1.2. Понимаем чувства другого	2
1.3. Мы испытываем разные чувства	1
1.4. Мы испытываем разные чувства (продолжение)	1
<b>Итого по разделу</b>	<b>5</b>
<b><i>II. Качества людей</i></b>	
2.1. Люди отличаются друг от друга своими качествами	2
2.2. Хорошие качества людей	1
2.3. Самое важное хорошее качество	1
2.4. Кто такой сердечный человек	1
2.5. Кого называют «доброжелательным человеком»?	2
2.6. Трудно ли быть доброжелательным человеком?	2
2.7. Я желаю добра ребятам в классе	2
2.8. Чистое сердце	1
2.9. Какие качества нам нравятся друг в друге?	1
2.10. Какими качествами мы похожи, а какими различаемся?	2
2.11. Каждый человек уникален	2
2.12. В каждом человеке есть темные и светлые качества	2
<b>Итого по разделу</b>	<b>19</b>
<b><i>III. Какой Я – какой Ты</i></b>	
3.1. Какой Я?	2
3.2. Какой ты?	2
3.3. Трудности второклассника в школе, дома, на улице	2
3.4. Школьные трудности	2
3.5. Домашние трудности	1
3.6. Итоговое занятие	1
<b>Итого по разделу:</b>	<b>10</b>
<b>Итого по курсу:</b>	<b>34</b>

**Содержание программы для 2-го класса  
(34 часа)**

***I. Вспомним чувства (5 часов)*****Мы рады встрече (1 час)**

Разминка. Вспомним чувства. Чувства-воспоминания. Рисунок радости. Работа в тетрадах.

**Понимаем чувства другого (2 часа)**

Разминка. Я тебя понимаю. Сочини рассказ. Общая радость. Работа в тетрадах.

**Мы испытываем разные чувства (2 часа)**

Разминка. Режим дня. Рисуем режим. Работа со сказкой («Сказка о мальчике, который боялся темноты» М. Маслова). Пластилиновое чувство. Палитра чувств. Работа в тетрадах.

***Раздел II. Качества людей (19 часов)*****Люди отличаются друг от друга своими качествами (2 часа)**

Разминка. Качества. В чем твоя сила? Сердце класса. Чьи качества. Работа со сказкой («Пятерка и доброе сердце»). Работа в тетрадах.

**Хорошие качества людей (1 час)**

Разминка. Отзывчивость. Три качества. Я знаю пять хороших качеств. Качество в подарок. Работа со сказкой («Я не такой, как все»). Работа в тетрадах.

**Самое важное хорошее качество (1 час)**

Разминка. Сборы в дорогу. Кто любит людей. Поделимся любовью. Работа со сказкой («Хвостатик»).

**Кто такой сердечный человек (1 час)**

Разминка. Догадайся, что задумано. Пять моих хороших качеств...Мягкое сердце. Работа в тетрадах.

**Кого называют «доброжелательным человеком»? (2 часа)**

Разминка. Волшебные слова. Работа со сказкой («Маленький котенок»). Работа в тетрадах.

**Трудно ли быть доброжелательным человеком? (2 часа)**

Разминка. Я хотел бы стать более...Золотой ключик. Работа со сказкой («Часы»). Работа в тетрадах.

**Я желаю добра ребятам в классе (2 часа)**

Разминка. Как ведет себя человек. Я желаю добра. Работа со сказкой («О подзорной трубе»). Работа в тетрадах.

**Чистое сердце (1 час)**

Разминка. Чисто сердце. Работа со сказкой («Сказка про гусеничку» А. Котова). Работа в тетрадах.

**Какие качества нам нравятся друг в друге? (1 час)**

Разминка. Снежная королева. Работа со сказкой («Кузя» М. Полунина). Работа в тетрадах.

**Какими качествами мы похожи, а какими различаемся? (2 часа)**

Разминка. Ладонка. Мы похожи – мы различаемся. Работа со сказкой («Туча» Н. Мишин). Работа в тетрадах.

**Каждый человек уникален (2 часа)**

Разминка. Звездочка. Работа со сказкой («Цветок по имени Незабудка» О. Гавриченко). Работа в тетрадях.

**В каждом человеке есть темные и светлые качества (2 часа)**

Разминка. Темные и светлые мешочки. Светофорики. Работа со сказкой («Перчатка» Е. Голованова). Работа в тетрадях.

**Раздел III. Какой Я – какой Ты (10 часов)****Какой Я? (2 часа)**

Разминка. Цыганка. Работа со сказкой («Сказка про дружбу» Е. Агеенкова). Работа в тетрадях.

**Какой ты? (2 часа)**

Разминка. Цыганка. Заяц-Хваста. Работа в тетрадях. Я задумал мальчика...Интервью. Прослушивание интервью. Работа в тетрадях.

**Трудности второклассника в школе, дома, на улице (2 часа)**

Разминка. Копилка трудностей. Театр. Рисунок «Трудные ситуации второклассника». Работа в тетрадях.

**Школьные трудности (2 часа)**

Разминка. Помоги Сереже. Работа со сказкой («В одном лесу жила-была...» Л. Исаева). Работа в тетрадях.

**Домашние трудности (1 час)**

Разминка. Работа со сказкой («О муравьишке» О. Саначина, «Верить и стараться»). Изобрази ситуацию. Работа в тетрадях.

**Итоговое занятие (1 час)**

Фестиваль игр.

**Учебно-тематический план.****3-й класс****Задачи:**

- помочь детям осознать ценность умения фантазировать;
- развивать креативные способности детей;
- помочь детям осознать особенности позиции ученика;
- помочь детям осознать требования родителей, сопоставить их со своими возможностями и желаниями;
- подвести учащихся к осознанию собственного умения дружить;
- дать детям представление о понятии «сотрудничество».

Наименование разделов, тем	Количество часов
<b>I. Я – фантазер</b>	
1.1. Я – третьеклассник	1
1.2. Кого можно назвать фантазером?	1
1.3. Я умею фантазировать!	1
1.4. Мои сны	1

1.5. Я умею сочинять!	2
1.6. Мои мечты	1
1.7. Фантазии и ложь	1
<b>Итого по разделу</b>	<b>8</b>
<b>II. Я и моя школа</b>	
2.1. Я и моя школа	1
2.2. Что такое лень?	1
2.3. Я и мой учитель	1
2.4. Я и мой учитель (продолжение)	1
2.5. Как справляться с «немогучками»	1
<b>Итого по разделу</b>	<b>5</b>
<b>III. Я и мои родители</b>	
3.1. Я и мои родители	1
3.2. Я умею просить прощения	1
3.3. Почему родители наказывают детей?	2
<b>Итого по разделу</b>	<b>4</b>
<b>IV. Я и мои друзья</b>	
4.1. Настоящий друг	2
4.2. Умею ли я дружить?	1
4.3. Трудности в отношениях с друзьями	2
4.4. Ссора и драка	1
<b>Итого по разделу</b>	<b>6</b>
<b>V. Что такое сотрудничество?</b>	
5.1. Что такое сотрудничество?	2
5.2. Я умею понимать другого	2
5.3. Я умею договариваться с людьми	2
5.4. Мы умеем действовать сообща	2
5.5. Что такое коллективная работа?	2
5.6. Фестиваль игр	1
5.6. Итоговое	1
<b>Итого по разделу</b>	<b>12</b>
<b>Итого по курсу</b>	<b>35</b>

### Содержание программы для 3-го класса (35 часов)

#### **Раздел I. Я – фантазер (8 часов)**

##### **Я – третьеклассник (1 час)**

Разминка. Что интересно третьекласснику. Если б не было на свете школ. Рисунок идеальной школы. Работа в тетрадях.

##### **Кого можно назвать фантазером? (1 час)**

Разминка. Небылицы. Работа со сказкой («Цветик-семицветик» О. Васильева). Работа в тетрадях.

##### **Я умею фантазировать! (1 час)**

Разминка. Волшебный компот. Царевна Несмеяна. Работа в тетрадях.

##### **Мои сны (1 час)**

Разминка. Самый интересный сон. Рисунок сна. Работа в тетрадях.

##### **Я умею сочинять! (2 часа)**

Разминка. Вредные советы. Рисунок «Вредные советы». Работа в тетрадях.

**Мои мечты (1 час)**

Разминка. Неоконченные предложения. Работа со сказкой («Сказка о голубой мечте» А. Кононова). Рисунок «Моя мечта». Работа в тетрадах.

**Фантазии и ложь (1 час)**

Разминка. Правда и ложь. Работа со сказкой («Лживый мальчик» Ю. Щербинина). Работа в тетрадах.

**Раздел II. Я и моя школа (5 часов)****Я и моя школа (1 час)**

Разминка. Неоконченные предложения. Школа на планете «Наоборот». Работа в тетрадах.

**Что такое лень? (1 час)**

Разминка. Существо по имени Лень. Работа со сказкой («О ленивой звездочке» В. Максюты). Работа в тетрадах.

**Я и мой учитель (2 часа)**

Разминка. Неоконченные предложения. Работа со сказкой («О девочке и строгой учительнице»). Работа в тетрадах.

**Как справляться с «Немогучками» (1 час)**

Разминка. Кто такие «Немогучки». Работа со сказкой («Малыш-Облачко» К. Суворов). Работа в тетрадах.

**Раздел III. Я и мои родители (4 часа)****Я и мои родители (1 час)**

Разминка. Неоконченные предложения. Рисунок «Семья». Работа в тетрадах.

**Я умею просить прощения (1 час)**

Разминка. Неоконченные предложения. Не буду просить прощения! Работа со сказкой («Принц Эдгар» М. Доброневский). Работа в тетрадах.

**Почему родители наказывают детей? (2 часа)**

Разминка. Неоконченные предложения. Работа со сказкой («Простить маму» А. Шмидт). Портрет мамы. Работа в тетрадах.

**Раздел IV. Я и мои друзья (6 часов)****Настоящий друг (2 часа)**

Разминка. Неоконченные предложения. Качества настоящего друга. Работа со сказкой («Неожиданная встреча» Е. Андреева). Работа в тетрадах.

**Умею ли я дружить? (1 час)**

Разминка. Нужно ли уметь дружить? Работа со сказкой («Про маленькую Бабу Ягу» А. Завалишина). Санитары. Работа в тетрадах.

**Трудности в отношениях с друзьями (2 часа)**

Разминка. Об Алеше. Работа со сказкой («О Спиногрызкине» Т. Маркина). Работа в тетрадах.

**Ссора и драка (1 час)**

Разминка. Неоконченные предложения. Я знаю одного мальчика. Работа в тетрадах.

**Раздел V. Что такое сотрудничество? (12 часов)****Что такое сотрудничество? (2 часа)**

Разминка. Что такое сотрудничество. Работа со сказкой («Добрая память» Р. Руднев). Работа в тетрадах.

**Я умею понимать другого (2 часа)**

Разминка. Что значит понимать другого? Работа со сказкой («Путевые заметки Олелукойе» О. Юхман). Работа в тетрадах.

**Я умею договариваться с людьми (2 часа)**

Разминка. Я умею договариваться. Работа со сказкой («Чтобы тебя любили» Н. Орешкина). Работа в тетрадях.

**Мы умеем действовать сообща (2 часа)**

Разминка. Собери картинку. Найди себе пару. Мы вместе. Рисунок «Мой класс». Работа в тетрадях.

**Что такое коллективная работа? (2 часа)**

Разминка. Что мы хотим пожелать друг другу? Коллективный плакат. Работа в тетрадях.

**Фестиваль игр (1 час)** Проигрывание наиболее понравившихся упражнений.

**Итоговое занятие (1 час)**

Обобщение пройденного материала за год. Фестиваль игр. Работа в тетрадях.

## Учебно-тематический план.

### 4-й класс

**Задачи:**

- привлечь внимание к процессу взросления;
- ввести понятие «внутренний мир человека», акцентировать его ценность и уникальность;
- помочь осознать и проявить чувства, связанные с изменениями взаимоотношений между полами;
- подготовить ребят к началу взросления и переходу в пятый класс;
- способствовать повышению учебной и социальной активности.

Наименование разделов, тем	Количество часов
<b><i>I. Кто я? Мои особенности и возможности</i></b>	
1.1. Как я изменился летом?	1
1.2. Кто я?	1
1.3. Расту = взрослою	1
1.4. Мои способности	2
1.5. Мои интересы	2
1.6. Мой путь к успеху	2
1.7. Мой внутренний мир	1
1.8. Уникальность внутреннего мира	2
1.9. Мой внутренний мир и мои друзья	2
<b><i>Итого по разделу</i></b>	<b>14</b>
<b><i>II. Мой класс и мои друзья</i></b>	
2.1. Мои друзья – девочки и мальчики	1
2.2. Мой класс	2
2.3. Мои одноклассники	1
2.4. Мои одноклассники – какие они?	1
2.5. Какие ученики мои одноклассники?	1
2.6. Лидерство в классе	1
2.7. Конфликты в классе	2
2.8. Взаимопомощь в классе	1
<b><i>Итого по разделу</i></b>	<b>10</b>
<b><i>III. Мое прошлое, настоящее, будущее</i></b>	
3.1. Мое детство	2
3.2. Мое настоящее	2



3.3. Мое будущее	2
3.4. Мой будущий дом	1
3.5. Моя будущая профессия	1
3.6. Мое близкое будущее – 5 класс	1
3.7. Что нового меня ждет в 5 классе	1
3.8. Итоговое занятие	1
<b>Итого по разделу</b>	<b>11</b>
<b>Итого по курсу</b>	<b>35</b>

### Содержание программы для 4-го класса (35 часов)

#### **Раздел I. Кто я? Мои особенности и возможности (14 часов)**

##### **Как я изменился летом? (1 час)**

Разминка. Как меняется человек. Позитивные и негативные изменения. Работа со сказкой («Митькина жизнь»). Работа в тетрадях.

##### **Кто я? (1 час)**

Разминка. Роли. Работа со сказкой («Федунчик»). Работа в тетрадях.

##### **Расту = взрослою (1 час)**

Разминка. Детские качества. Работа со сказкой («Про Ваню, который вырос»). Работа в тетрадях.

##### **Мои способности (2 часа)**

Разминка. Что такое способности. Мой любимый герой. Работа со сказкой («Сказка о Скрипке» Н. Мишин). Работа в тетрадях.

##### **Мои интересы (2 часа)**

Разминка. Подарок. Дискуссия. Плакат. Домашнее задание. Работа в тетрадях.

##### **Мой путь к успеху (2 часа)**

Разминка. Отгадай, кто я? Выбор пути. Рисунок «Мои способности в будущем». Работа в тетрадях.

##### **Мой внутренний мир (1 час)**

Разминка. Чужие рассказы. Маленький принц. Работа в тетрадях.

##### **Уникальность внутреннего мира (2 часа)**

Разминка. Маленькая страна. Работа со сказкой («Перочинный ножик»). Работа в тетрадях.

##### **Мой внутренний мир и мои друзья (2 часа)**

Разминка. Интерес к внутреннему миру. Иголки. Работа со сказкой («парковая роза»). Работа в тетрадях.

#### **Раздел II. Мой класс и мои друзья (10 часов)**

##### **Мои друзья – девочки и мальчики (1 час)**

Разминка. Что такое симпатия. Симпатия и дружба. Улыбка и взгляд. Работа со сказкой («Жила-была девочка...»). Работа в тетрадях.

##### **Мой класс (2 часа)**

Разминка. Портрет класса. Что я вношу в свой класс? Работа со сказкой («Я умею жалеть»). Работа в тетрадях.

##### **Мои одноклассники (1 час)**

Разминка. Третий лишний. Делай, как я. Копилка. Работа со сказкой («Друг Великана» В. Плешаков). Работа в тетрадях.

##### **Мои одноклассники – какие они? (1 час)**

Разминка. Незамеченное качество или фонарик. Любимое блюдо. Работа со сказкой «Про великана Гришку и недобрую фею» А. Кулешова). Работа в тетрадях.

**Какие ученики мои одноклассники? (1 час)**

Разминка. Контрольная работа. Совет. Картинки. Работа со сказкой («Освободномчеловеке Иване Гаврикове и несвободной мухе»). Работа в тетрадях.

**Лидерство в классе (1 час)**

Разминка. Знак лидерства. Фломастеры. Работа в тетрадях.

**Конфликты в классе (2 часа)**

Разминка. Признаки начала конфликта. Как быть, если... Работа со сказкой («Мишкино горе»). Работа в тетрадях.

**Взаимопомощь в классе (1 час)**

Разминка. Взаимопомощь, взаимодействие, взаимопонимание. Что нужно делать. Работа в тетрадях.

***Раздел III. Мое прошлое, настоящее, будущее (11 часов)***

**Мое детство (2 часа)**

Разминка. Случай из детства. Работа со сказкой («Сундук, который помог царю» О. Волокитина). Работа в тетрадях

**Мое настоящее (2 часа)**

Разминка. Тайная радость. Общая радость. Коллаж. Работа в тетрадях.

**Мое будущее (2 часа)**

Разминка. Взрослое имя. Я в будущем. Хочу в будущем – делаю сейчас. Работа в тетрадях.

**Мой будущий дом (1 час)**

Разминка. Дискуссия. Погода в доме. Девиз дома. Работа в тетрадях.

**Моя будущая профессия (1 час)**

Разминка. Дискуссия. Профессии сотрудников школы. Работа в тетрадях.

**Мое близкое будущее – 5 класс (1 час)**

Разминка. Готовность к переходу в пятый класс. Если бы я был сейчас первоклассником. Спасибо. Работа в тетрадях.

**Что нового меня ждет в 5 классе (1 час)**

Разминка. Чей урок важнее? Работа со сказкой («Планета Детство»). Работа в тетрадях.

**Итоговое занятие (1 час)**

Обобщение пройденного материала за год. Игра-путешествие. Работа в тетрадях.

## Тематический поурочный план (1-ые классы)

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	Коррекция
<p><b>Раздел I. Я - школьник (16 часов)</b></p> <p><b>УУД</b></p> <p><b>Р</b>Ориентируются на образец и правило выполнения действия  Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками  Учатся осознавать свои трудности и стремятся их преодолевать  Овладевают способами самооценки выполнения действия</p> <p><b>П</b>Выделяют и формулируют познавательную цель с помощью учителя  Умеют работать по предложенному учителем плану</p> <p><b>К</b>Слушают и понимают речь других ребят  Доверительно и открыто говорят о себе и своих чувствах  Умеют задавать вопросы и участвовать в диалоге  Строят простое речевое высказывание  Имеют первоначальные навыки работы в группе  Выполняют различные роли</p> <p><b>Л</b>Формируют положительное отношение к школе  Ориентируются в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и окружающих</p> <p>Соблюдают правила игры и дисциплины</p>			
1.	Занятие 1. Я умею управлять собой.	08.09.2022	
2.	Занятие 2. Я умею управлять собой (продолжение)	15.09.2022	
3.	Занятие 3. Я умею преодолевать трудности	22.09.2022	
4.	Занятие 4. Я умею слушать других	29.09.2022	
5.	Занятие 5. Я умею слушать других (продолжение)	06.10.2022	
6.	Занятие 6. Я умею учиться у ошибки	13.10.2022	
7.	Занятие 7. Я умею учиться у ошибки (продолжение)	20.10.2022	
8.	Занятие 8. Я умею быть доброжелательным	27.10.2022	
9.	Занятие 9. Я-доброжелательный	10.11.2022	
10.	Занятие 10. Я умею быть ласковым	17.11.2022	
11.	Занятие 11. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими.	24.11.2022	
12.	Занятие 12. Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.	01.12.2022	
13.	Занятие 13. Я учусь решать конфликты	08.12.2022	

14.	Занятие 14. Я учусь решать конфликты (продолжение)	15.12.2022	
15.	Занятие 15. Я умею разрешать конфликты.	22.12.2022	
16.	Занятие 16. Я умею разрешать конфликты (продолжение)	12.01.2023	
<b>Раздел 2. Мои чувства (17 ч)</b> <b>УУД:</b> <b>Р:</b> Владеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками <b>П:</b> Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Различать эмоции радости, страха, гнева <b>К:</b> Доверительно и открыто говорить о себе и своих чувствах. Уметь договариваться. <b>Л:</b> Ориентироваться на понимание чувств других людей			
17.	Занятие 17. Радость. Что такое мимика?	19.01.2023	
18.	Занятие 18. Радость. Что такое мимика? (продолжение)	26.01.2023	
19.	Занятие 19. Жесты	02.02.2023	
20.	Занятие 20. Жесты (продолжение)	09.02.2023	
21.	Занятие 21. Радость. Как ее доставить другому человеку?	02.03.2023	
22.	Занятие 22. Радость можно передать прикосновением	09.03.2023	
23.	Занятие 23. Грусть	04.03.2023	
24.	Занятие 24. Грусть (продолжение)	16.03.2023	
25.	Занятие 25. Страх	23.03.2023	
26.	Занятие 26. Страх (продолжение)	06.04.2023	
27.	Занятие 27. Страх. Как его преодолеть?	13.04.2023	
28.	Занятие 28. Страх. Как его преодолеть? (продолжение)	20.04.2023	
29.	Занятие 29. Гнев. С какими чувствами он дружит?	27.04.2023	
30.	Занятие 30. Гнев. С какими чувствами он дружит? (продолжение)	04.05.2023	
31.	Занятие 31. Гнев и его польза.	11.05.2023	
32.	Занятие 32. Обида	18.05.2023	
33.	Занятие 33. Разные чувства. Итоговое занятие	25.05.2023	
34.	<b>Всего: 33 часа.</b>		

## Тематический поурочный план (2-ые классы)

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	Коррекция
<b>Раздел I. Вспомним чувства (5 часов)</b> <b>УУД</b> <b>Р:</b> Ориентация на образец и правило выполнения действия Овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками Планирование деятельности в учебной и жизненной ситуации <b>П:</b> Умение наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения Умение распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей, различать эмоции <b>К:</b> Понимание речи других ребят Доверительно и открыто говорить о себе и своих чувствах Понимание эмоции и поступков других людей <b>Л:</b> Применение умений в области самоанализа и саморазвития Формирование положительного отношения к школе			
1.	Занятие 1. Мы рады встрече.	07.09.2022	
2.	Занятие 2. Понимаем чувства другого.	14.09.2022	
3.	Занятие 3. Понимаем чувства другого (продолжение)	21.09.2022	
4.	Занятие 4. Мы испытываем разные чувства.	28.09.2022	
5.	Занятие 5. Мы испытываем разные чувства (продолжение)	05.10.2022	
<b>Раздел 2. Качества людей (19)</b> <b>УУД:</b> <b>Р:</b> Самостоятельная оценка правильности выполнения действия и внесение коррективов Оценка степени достижения цели Умение прогнозировать последствия своих поступков Формулирование цели в совместной деятельности вместе со взрослым. <b>П:</b> Формулирование выводов в результате совместной работы в группе Умение распознавать и описывать свои чувства под руководством учителя <b>К:</b> Навыки участия в диалоге Умение позитивно проявлять себя в общении <b>Л:</b> Ориентация на содержательные моменты школьной действительности Оценка результатов своей деятельности. Ориентация на понимание чувств другого человека			
6.	Занятие 6. Люди отличаются друг от друга своими качествами	12.10.2022	
7.	Занятие 7. Люди отличаются друг от друга своими качествами (продолжение)	19.10.2022	
8.	Занятие 8. Хорошие качества людей.	26.10.2022	
9.	Занятие 9. Самое важное хорошее качество	09.11.2022	
10.	Занятие 10. Кто такой сердечный человек?	16.11.2022	

11.	Занятие 11. Кого называют «доброжелательным человеком»?	23.11.2022	
12.	Занятие 12. Кого называют «доброжелательным человеком» (продолжение)	30.11.2022	
13.	Занятие 13. Трудно ли быть доброжелательным человеком?	07.12.2022	
14.	Занятие 14. Трудно ли быть доброжелательным человеком? (продолжение)	14.12.2022	
15.	Занятие 15. Я желаю добра ребятам в классе.	21.12.2022	
16.	Занятие 16. Я желаю добра ребятам в классе (продолжение)	28.12.2023	
17.	Занятие 17. Чистое сердце.	11.01.2023	
18.	Занятие 18. Какие качества нам нравятся друг в друге?	18.01.2023	
19.	Занятие 19. Какими качествами мы похожи, а какими различаемся?	25.01.2023	
20.	Занятие 20. Какими качествами мы похожи, а какими различаемся? (продолжение)	01.02.2023	
21.	Занятие 21. Каждый человек уникален	08.02.2023	
22.	Занятие 22. Каждый человек уникален (продолжение).	15.02.2023	
23.	Занятие 23. В каждом человеке есть светлые и темные качества.	22.02.2023	
24.	Занятие 24. В каждом человеке есть светлые и темные качества (продолжение).	01.03.2023	
<p><b>Раздел III: Какой я – какой ты (10 ч)</b>  <b>УУД:</b>  <b>Р:</b> Определяют и объясняют своё отношение к правилам и нормам человеческого общения  Умеют оценивать свой результат с помощью учителя  <b>П:</b> Усваивают разные способы запоминания информации  Оценивают правильность выполнения действий и корректируют при необходимости  <b>К:</b> Осознают необходимость признания и уважения особенностей других людей  Умеют соотносить позиции партнеров и собственную  Умеют ставить вопросы для сотрудничества в поиске и сборе информации  Строят понятные для партнера высказывания  <b>Л:</b> Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии  Умеют налаживать контакты с окружающими  Ориентируются на понимание предложений и оценки учителя, товарищей  Умеют выражать себя в различных видах творческой и игровой деятельности  Применяют умения в области самоанализа и саморазвития</p>			
25.	Занятие 25. Какой я?	15.03.2023	
26.	Занятие 26. Какой я? (продолжение)	22.03.2023	
27.	Занятие 27. Какой ты?	05.04.2023	
28.	Занятие 28. Какой ты? (продолжение)	12.04.2023	

29.	Занятие 29. Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	19.04.2023	
30.	Занятие 30. Трудности второклассника в школе, дома, на улице (продолжение)	26.04.2023	
31.	Занятие 31. Школьные трудности	10.05.2023	
32.	Занятие 32.Школьные трудности (продолжение)	17.05.2023	
33.	Занятие 33.Домашние трудности	24.05.2023	
34.	Занятие 34.Итоговое	31.05.2023	
35.	<b>Всего: 34 часа</b>		

### Тематический поурочный план (3-ие классы)

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	Коррекция
<b>Раздел I. Я-фантазер (8 часов)</b>			
<b>УУД</b>			
<b>Р:</b> Ориентируются на образец и правило выполнения действия Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации Оценивают степень достижения цели			
<b>П:</b> Учатся наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения Осознают ценность умения фантазировать Моделируют различные ситуации Делать выводы в результате совместной работы в группе Устанавливают причинно-следственные связи			
<b>К:</b> Учатся выполнять разные роли Умеют налаживать контакты с окружающими Учатся понимать эмоции и поступки других людей Учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге Учатся позитивно проявлять себя в общении			
<b>Л:</b> Применяют умения в области самоанализа и саморазвития Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии Проявляют сопереживание к другим людям.			
1.	Занятие 1. Я-третьеклассник	01.09.2022	
2.	Занятие 2. Кого можно назвать фантазером?	08.09.2022	
3.	Занятие 3. Я умею фантазировать	15.09.2022	
4.	Занятие 4. Мои сны	22.09.2022	
5.	Занятие 5. Я умею сочинять.	29.09.2022	
6.	Занятие 6. Я умею сочинять (продолжение)	06.10.2022	
7.	Занятие 7. Мои мечты	13.10.2022	
8.	Занятие 8. Фантазии и ложь	20.10.2022	
<b>Раздел 2: Я и моя школа (5 ч)</b>			
<b>УУД:</b>			
<b>Р:</b> Определяют и объясняют своё отношение к правилам и нормам человеческого общения Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми			

<p>Выбирают, как поступить, в т.ч. в неоднозначных ситуациях (моральные проблемы) и отвечать за свой выбор</p> <p><b>П:</b> Усваивают разные способы запоминания информации Осознают ценность умения фантазировать</p> <p><b>К:</b> Осознают необходимость признания и уважения особенностей других людей Умеют соотносить позиции партнеров и собственную позицию. Учатся выполнять разные роли Умеют полно и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации</p> <p><b>Л:</b> Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии Применяют умения в области самоанализа и саморазвития Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии</p>			
9.	Занятие 9. Я и моя школа	27.10.2022	
10.	Занятие 10. Что такое лень?	10.11.2022	
11.	Занятие 11. Я и мой учитель	17.11.2022	
12.	Занятие 12. Я и мой учитель (продолжение)	24.11.2022	
13.	Занятие 13. Как справиться с немогучками.	01.12.2022	
<p><b>Раздел: Я и мои родители ( 4 ч).</b> <b>УУД:</b> <b>Р:</b> Умеют оценивать свой результат с помощью учителя Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми</p> <p><b>П:</b> Осознают ценность умения фантазировать Учатся наблюдать, находить положительные качества у себя и у других людей Моделируют ситуацию с помощью учителя</p> <p><b>К:</b> Учатся договариваться и уважать разные мнения Учатся выполнять разные роли Учатся доверительно и открыто говорить о своих чувствах</p> <p><b>Л:</b> Умеют налаживать контакты с окружающими Применяют умения в области самоанализа и саморазвития</p>			
14.	Занятие 14. Я и мои родители	08.12.2022	
15.	Занятие 15. Я умею просить прощения	15.12.2022	
16.	Занятие 16. Почему родители наказывают детей?	22.12.2022	
17.	Занятие 17. Почему родители наказывают детей? (продолжение)	12.01.2023	
<p><b>Раздел 4: Я и мои друзья (6 ч)</b> <b>УУД:</b> <b>Р:</b> Строят речевое высказывание в устной форме Умеют оценивать свой результат с помощью учителя</p> <p><b>П:</b> Осознают ценность умения фантазировать Учатся исследовать свои качества и свои особенности Учатся находить положительные качества у себя и у других людей</p> <p><b>К:</b> Учатся работать в паре и группе Учатся выполнять разные роли Осознают особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией</p> <p><b>Л:</b> Проявляют сопереживание к другим людям Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии Умеют налаживать контакты с окружающими Применяют умения в области самоанализа и саморазвития</p>			
18.	Занятие 18. Настоящий друг	19.01.2023	
19.	Занятие 19. Настоящий друг (продолжение)	26.01.2023	



20.	Занятие 20. Умею ли я дружить?	02.02.2023	
21.	Занятие 21. Трудности в отношениях с друзьями	09.02.2023	
22.	Занятие 22. Трудности в отношениях с друзьями (продолжение)	16.02.2023	
23.	Занятие 23. Ссора и драка	23.02.2023	
<b>Раздел 5. Что такое сотрудничество (12 ч).</b>			
<b>УУД:</b>			
<b>Р:</b> Умеют понимать и контролировать свое эмоциональное состояние Умеют оценивать свой результат с помощью учителя			
<b>П:</b> Осознают ценность умения фантазировать Учатся находить положительные качества у себя и у других людей			
<b>К:</b> Учатся выполнять разные роли Учатся осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению Учатся осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению			
<b>Л:</b> Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии Проявляют сопереживание к другим людям Умеют налаживать контакты с окружающими			
24.	Занятие 24. Что такое сотрудничество?	02.03.2023	
25.	Занятие 25. Что такое сотрудничество? (продолжение)	09.03.2023	
26.	Занятие 26. Я умею понимать другого	16.03.2023	
27.	Занятие 27. Я умею понимать другого (продолжение)	23.03.2023	
28.	Занятие 28. Я умею договариваться с людьми	06.04.2023	
29.	Занятие 29. Я умею договариваться с людьми (продолжение)	13.04.2023	
30.	Занятие 30. Мы умеем действовать сообща	20.04.2023	
31.	Занятие 31. Мы умеем действовать сообща (продолжение)	27.04.2023	
32.	Занятие 32. Что такое коллективная работа?	04.05.2023	
33.	Занятие 33. Что такое коллективная работа? (продолжение)	11.05.2023	
34.	Занятие 34. Фестиваль игр	18.05.2023	
35.	Занятие 35. Итоговое	25.05.2023	
36.	<b>Всего: 35 часов</b>		

### Тематический поурочный план (4-ые классы)

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	Коррекция
<b>Раздел I. Раздел 1. Кто Я? Мои силы, мои возможности (14 часов)</b>			
<b>УУД:</b>			
<b>Р:</b> Ориентируются на образец и правило выполнения действия Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации Самостоятельно оценивают правильность выполнения действия и вносить коррективы Оценивают степень достижения цели			
<b>П:</b> Учатся наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения Умеют распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Моделируют различные ситуации			

<p>Делают выводы в результате совместной работы в группе Доказывают, делают выводы, определяют понятия Устанавливают причинно-следственные связи</p> <p><b>К:</b> Слушают и понимают речь других ребят Доверительно и открыто говорят о себе и своих чувствах Учатся понимать эмоции и поступки других людей Учатся грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге Учатся позитивно проявлять себя в общении</p> <p><b>Л:</b> Проявляют сопереживание к другим людям Умеют налаживать контакты с окружающими Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии Ориентируются на понимание чувств других людей</p>			
1.	Занятие 1. Как я изменился летом?	02.09.2022	
2.	Занятие 2. Кто я?	09.09.2022	
3.	Занятие 3. Расту=взрослею?	16.09.2022	
4.	Занятие 4. Мои способности	23.09.2022	
5.	Занятие 5. Мои способности (продолжение)	30.09.2022	
6.	Занятие 6. Мои интересы	07.10.2022	
7.	Занятие 7. Мои интересы (продолжение)	14.10.2022	
8.	Занятие 8. Мой выбор, мой путь	21.10.2022	
9.	Занятие 9. Мой выбор, мой путь (продолжение)	28.10.2022	
10.	Занятие 10. Мой внутренний мир	11.11.2022	
11.	Занятие 11. Уникальность внутреннего мира	18.11.2022	
12.	Занятие 12. Уникальность внутреннего мира (продолжение)	25.11.2022	
13.	Занятие 13. Мой внутренний мир и мои друзья	02.12.2022	
14.	Занятие 14. Мой внутренний мир и мои друзья (продолжение)	09.12.2022	
<p><b>Раздел 2. Мой класс и мои друзья (10 часов)</b></p> <p><b>УУД:</b></p> <p><b>Р:</b> Определять и объяснять своё отношение к правилам и нормам человеческого общения Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми</p> <p><b>П:</b> Усваивать разные способы запоминания информации Оценивают правильность выполнения действий и корректировать при необходимости</p> <p><b>К:</b> Осознавать необходимость признания и уважения особенностей других людей Умеют соотносить позиции партнеров и собственную</p> <p><b>Л:</b> Проявляют сопереживание к другим людям Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии</p>			
15.	Занятие 15. Мои друзья – девочки и мальчики	16.12.2022	
16.	Занятие 16. Мой класс	23.12.2022	
17.	Занятие 17. Мой класс (продолжение)	13.01.2023	
18.	Занятие 18. Мои одноклассники	20.01.2023	
19.	Занятие 19. Мои одноклассники – какие они?	27.01.2023	
20.	Занятие 20. Какие ученики мои одноклассники?	03.02.2023	
21.	Занятие 21. Лидерство в классе	10.02.2023	
22.	Занятие 22. Конфликты в классе	17.02.2023	
23.	Занятие 23. Конфликты в классе (продолжение)	24.02.2023	
24.	Занятие 24. Взаимопомощь в классе	03.03.2023	
<p><b>Раздел 3. Мое прошлое, настоящее, будущее (11 часов).</b></p> <p><b>УУД:</b></p> <p><b>Р:</b> Выбирают, как поступить, в т.ч. в неоднозначных ситуациях (моральные проблемы) и</p>			

отвечать за свой выбор

Определяют и объясняют своё отношение к правилам и нормам человеческого общения

**П:** Усваивают разные способы запоминания информации

**К:** Умеют ставить вопросы для сотрудничества в поиске и сборе информации

Умеют полно и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации

**Л:** Умеют налаживать контакты с окружающими

Ориентируются на понимание чувств других людей

25.	Занятие 25. Мое детство	10.03.2023	
26.	Занятие 26. Мое детство (продолжение)	17.03.2023	
27.	Занятие 27. Моё настоящее	24.03.2023	
28.	Занятие 28. Моё настоящее (продолжение)	07.04.2023	
29.	Занятие 29. Моё будущее	14.04.2023	
30.	Занятие 30. Моё будущее (продолжение)	21.04.2023	
31.	Занятие 31. Мой будущий дом	28.04.2023	
32.	Занятие 32. Моя будущая профессия	05.05.2023	
33.	Занятие 33. Моё близкое будущее – 5 класс	12.05.2023	
34.	Занятие 34. Что нового меня ждёт в пятом классе	19.05.2023	
35.	Занятие 35. Итоговое	26.05.2023	
36.	<b>Всего: 35 часов</b>		

### Планируемые образовательные результаты:

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### 1-ые классы.

##### *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-ые классы.

##### *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-ые классы.**

*Регулятивные УУД:*

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением;
- 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;

*Коммуникативные УУД:*

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

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологический тренинг.

**Ожидаемый результат:**

- научить детей понимать свои чувства, адекватно выражать их и находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций, формирование позитивной самооценки, коммуникативных навыков, навыков сплочения группы.

Объективными методами измерения эффективности программы служат **диагностические опросные методы** (см. диагностические методики, используемые для определения уровня сформированности УУД).

### **Учебно-методическое обеспечение**

Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4) – М.: Генезис, 2014. – 2006 – 312 с.

Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Рабочая тетрадь школьника. 1 класс – М.: Генезис, 2015 – 80 с.

Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Рабочая тетрадь школьника. 2 класс – М.: Генезис, 2015 – 68 с.

Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Рабочая тетрадь школьника. 3 класс – М.: Генезис, 2016 – 60с.

Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Рабочая тетрадь школьника. 4 класс – М.: Генезис, 2014 – 68 с.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Для реализации программы необходимы следующие объекты и средства материально-технического обеспечения:

- настенные классные и магнитные доски для вывешивания демонстрационного материала,
- экран для демонстрации презентаций и видеофрагментов,
- демонстрационное оборудование (компьютер, мультипроектор)