

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа с. Большая Рязань  
муниципального района Ставропольский Самарской области*

**РАССМОТРЕНО**

*На заседании методического  
объединения учителей  
начальных классов  
Руководитель Карпенко Е.Ю.  
Протокол № 5  
от "28" 08. 2024 г.*

**СОГЛАСОВАНО**

*Заместитель директора по  
УВР Гавришова Л.Ю.  
"28" 08. 2024 г.*

**УТВЕРЖДАЮ**

*Директор ГБОУ ООШ  
с. Большая Рязань  
Инюткина Н.Г.  
Приказ № 43  
от 28.08.2024 г.*



*C=RU, O=ГБОУ ООШ  
с.Большая Рязань,  
CN=Инюткина Н.Г.,  
E=b\_ryaz\_sch@samara.edu.ru  
место подписания 2024.09.03  
12:09:02+04'00'*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*внеурочной деятельности*

*«Тропинка к своему Я»*

**1– 4 класс**

*Срок реализации: 4 года*

## Пояснительная записка

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

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

### 2. Актуальность программы.

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» в начальной школе заключается в том, что процесс обучение в школе создает серьезную психологическую нагрузку для современного ученика, справиться с которой может только гармоничная, эмоционально устойчивая личность. Курс внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» направлен на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

### 3. Цель и задачи программы.

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

Задачи:

**Учебные задачи:**

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

**Воспитательные задачи:**

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

#### **Развивающие задачи:**

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

#### **4. Режим занятий**

**Количество часов:** 1 час в неделю

**Количество часов в год:** 34 часа

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

#### **5. Уровень воспитательных результатов**

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

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

##### приобретение знаний

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

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

*Формы контроля результатов первого уровня: анкетирование.*

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

- осознание себя с позиции школьника;
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- способность справляться со страхами, обидами, гневом;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;

- умение справляться с негативными эмоциями;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;

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

Формы контроля результатов второго уровня: групповые социальные проекты.

Результаты третьего уровня (получение опыта самостоятельного общественного действия):

- приобретение опыта исследовательской деятельности;
- опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

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

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

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

1. Названия и проявления базовых эмоций человека.
2. Приемы распознавания и управления собственными эмоциями.
3. Правила игрового общения, правильного отношения к собственным ошибкам, к победе, поражению.
4. Приемы повышения собственной самооценки.

Уметь:

1. Осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние.
2. Соблюдать правила игры и дисциплину.
3. Правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
4. Формулировать собственное мнение и позицию.
5. Налаживать контакт с людьми;
6. Работать в группе, в коллективе.

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

1. Названия познавательных процессов человека.
2. Приемы управления собственными познавательными процессами (вниманием, памятью).
3. Способы преодоления различных страхов, в том числе страха перед учителем.

Уметь:

1. Применять приёмы мнемоники в учебном процессе.
2. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.
3. Использовать полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности.
4. Осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления;

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

1. Основные способы психологического взаимодействия между людьми.

2. *Правила поведения в обществе, семье, со сверстниками.*
3. *Способы решения межличностных конфликтов.*
4. *Способы самовыражения в различных доступных и наиболее привлекательных для себя видах творческой и игровой деятельности.*

Уметь:

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

### **Планируемые результаты изучения курса**

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

Личностные:

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

Метапредметные

*; 1 класс*

Регулятивные УУД:

- *овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;*
- *извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста;*
- *определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;*
- *учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;*
- *строить речевое высказывание в устной форме.*

Познавательные УУД:

- *уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;*
- *учиться исследовать свои качества и свои особенности;*
- *учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя;*
- *учиться наблюдать;*
- *моделировать ситуацию с помощью учителя.*

Коммуникативные УУД:

- *учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;*
- *учиться работать в паре и в группе;*
- *выполнять различные роли;*
- *слушать и понимать речь других ребят;*
- *осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.*

## 2 класс

### Регулятивные УУД:

- *учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников;*
- *учиться прогнозировать последствия своих поступков;*
- *определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя;*
- *учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации;*
- *строить речевое высказывание в устной форме.*

### Познавательные УУД:

- *находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото);*
- *делать выводы в результате совместной работы в группе;*
- *учиться графически оформлять изучаемый материал;*
- *моделировать различные ситуации;*
- *усваивать разные способы запоминания информации.*

### Коммуникативные УУД:

- *учиться позитивно проявлять себя в общении;*
- *учиться договариваться и приходить к общему решению;*
- *учиться понимать эмоции и поступки других людей;*
- *овладевать способами позитивного разрешения конфликтов.*

## 3 - 4 класс

### Регулятивные УУД:

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

### Познавательные УУД:

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

### Коммуникативные УУД:

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

## Предметные (на конец освоения курса):

Обучающиеся научатся:

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

Обучающиеся получат возможность научиться:

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

### **Формы подведения итогов**

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

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

### **Образовательные формы программы**

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

### **Методы организации обучения**

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

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

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

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

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

- *исследовательский метод.*

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

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

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

**Содержание курса внеурочной деятельности.**  
Содержание курса «Тропинка к своему Я» 1 класс

<b>Раздел / темы курса</b>	<b>Вид внеурочной деятельности</b>	<b>Образовательные формы</b>
<p><b>Раздел 1. Я школьник</b> Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Я в школе. Мой класс. Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе. Мои успехи в школе. Моя «учебная сила».</p>	<p>Познавательная Игровая</p>	<p>Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе, групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника</p>
<p><b>Раздел 2. Мои чувства.</b> Радость. Что такое мимика. Радость. Как ее доставить другому человеку. Жесты. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом. Грусть. Страх. Страх. Его относительность. Как справиться со страхом. Страх и как его преодолеть. Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу. Обида. Разные чувства.</p>	<p>Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение</p>	<p>Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение</p>



Раздел / темы курса	Вид внеурочной деятельности	Образовательные формы
<p><b>Раздел 1. Я – фантазёр</b>  <i>Я – второклассник. Что интересно второкласснику? Что случится, если на свете не будет ни одной школы? Школа моей мечты - какая она? Что такое фантазия и зачем она нужна человеку? Все ли дети умеют фантазировать? Нужно ли учиться фантазировать? Кого можно назвать фантазёром? Мои сны: что в них правда, а что – фантазии? Мои мечты. О чём я мечтаю? Мечты и фантазии. Фантазии и ложь. Как отличить ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредят никому.</i></p>	<p><i>Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение</i></p>	<p><i>Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе, групповая работа.</i></p>
<p><b>Раздел 2. Я и моя школа</b>  <i>Учителя и ученики. Что делает учитель? Что делает ученик? Какие чувства вызывают у учеников школьные занятия? Когда ученики любят учителя? Когда ученики боятся учителя? Школа на планете «Наоборот». Что произойдёт, если мы будем учиться в такой школе? Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы – коллектив! Что такое лень и откуда она берётся? Какие у меня есть «Немогучки»? Как можно победить лень и справиться с «Немогучками?» Справиться с ними помогает формула: «Хочу – могу», «Не хочу – не могу».</i></p>	<p><i>Познавательная Проблемно-ценностное общение</i></p>	<p><i>Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе, групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника</i></p>
<p><b>Раздел 3. Я и мои родители</b>  <i>Я и мои родители. В чём мы похожи? История моей семьи. Моя родословная. Какие чувства я испытываю по отношению к своим родителям? Правила поведения и общения со взрослыми. Почему нужно относиться к старшим с уважением? «Урок мудрости». Почему родители наказывают детей? Я понимаю, что родители, как и все люди, могут ошибаться, могут уставать и не всегда поступают правильно. Главное – это научиться прощать друг друга.</i></p>	<p><i>Познавательная Проблемно-ценностное общение</i></p>	<p><i>Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе, групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника</i></p>

<p><b>Раздел 4. Я и мои друзья</b>  <i>Каким должен быть настоящий друг. Умею ли я дружить и можно ли этому научиться? Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся? Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере? Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры? Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников.</i></p>	<p><i>Познавательная Проблемно-ценностное общение</i></p>	<p><i>Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе, групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника</i></p>
---	---	--

*Содержание программы «Тропинка к своему Я» 3 класс*

<b>Раздел / темы курса</b>	<b>Вид внеурочной деятельности</b>	<b>Образовательные формы</b>
<p><b>Раздел 1. Умение владеть собой</b>  <i>Я – третьеклассник. Как я изменился за лето? Умение владеть собой. Что это значит? Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника – это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми. Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным. Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?</i></p>	<p><i>Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение</i></p>	<p><i>Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение</i></p>
<p><b>Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений</b>  <i>Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают? Добро и зло. Всегда ли добро побеждает зло? Что значит «делать добро»? Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают? Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях.</i></p>	<p><i>Познавательная Проблемно-ценностное общение</i></p>	<p><i>Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение</i></p>

<p><b>Раздел 3. Культура общения</b>          Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести разговор. Правила хорошего тона. Как вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине. Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки. Как правильно познакомиться? Как правильно держать себя, чтобы понравиться?</p>	<p>Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение</p>	<p>Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение</p>
<p><b>Раздел 4. Что такое сотрудничество?</b>          Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений (из умения понять другого; из умения договориться; из умения уступить, если это нужно для дела; из умения правильно распределить роли в ходе работы). Что значит понимать другого и как можно этому научиться? Как научиться договариваться с людьми? Что такое коллективная работа?</p>	<p>Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение</p>	<p>Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение</p>

Содержание программы «Тропинка к своему Я» 4 класс

Раздел / темы курса	Вид внеурочной деятельности	Образовательные формы
<p><b>Раздел 1. Мои силы, мои возможности</b>          Чем четвероклассник отличается от первоклассника?          Кто Я? Я – человек! Я – житель планеты Земля! Какой Я – большой или маленький?          Что я умею и чем горжусь? Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле?. Что нужно для успеха? Мой выбор, мой путь. Способности моих родителей. Мой внутренний мир. Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Что значит верить?</p>	<p>Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение</p>	<p>Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение</p>

<p><b>Раздел 2. Я расту, я изменяюсь</b>  <i>Моё детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю? Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть. Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас. Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?</i></p>	<p><i>Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение</i></p>	<p><i>Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитии уверенности в себе, групповая работа.</i></p>
<p><b>Раздел 3. Моё будущее</b>  <i>Как заглянуть во взрослый мир? Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас. Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?</i></p>	<p><i>Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение</i></p>	<p><i>Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитии уверенности в себе, групповая работа.</i></p>
<p><b>Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно?</b>  <i>Поведение человека зависит от его качеств. Кто такой интеллигентный человек, и какие качества должны у него присутствовать? Портрет интеллигентного человека. Хочу вырасти интеллигентным человеком. Кто может стать интеллигентным человеком? Каким должен быть ученик сейчас, чтобы из него получился интеллигентный человек в будущем? Что такое идеальное Я? У многих людей есть некий идеальный образ самого себя - то, каким бы ему хотелось стать.</i></p>	<p><i>Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение</i></p>	<p><i>Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитии уверенности в себе, групповая работа.</i></p>
<p><b>Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно?</b>  <i>Кто такой свободный человек? Можно ли поступать всегда так, как хочется? Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице». Что такое «право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено моё «право на уважение»? В реальности количество прав и обязанностей человека примерно одинаковое. Главные права и обязанности ученика. «Билль о правах ученика и учителя в школе». Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты мирным путём?</i></p>	<p><i>Познавательная Игровая Проблемно-ценностное общение</i></p>	<p><i>Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитии уверенности в себе, групповая работа.</i></p>

## Тематическое планирование

по курсу «Тропинка к своему Я» 1 класс

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

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

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

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

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

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

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