

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Департамент образования Администрации городского округа Самара

МБОУ Школа № 132 г.о.Самара

РАССМОТРЕНО

Председатель МО


Козьметова Н.П.
Протокол № 1
от «24» 03 2026 г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР


Хриконова Т.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор


Сокур Н.В.
Приказ № 32
от «24» 03 2026 г.



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Тропинка к своему Я»

Срок реализации программы: 1 год: 1 час

Возрастная категория: 1 класс

Форма обучения: очная

**Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО начального
общего образования по внеурочной деятельности**

Автор:

О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я».

Самара, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к Своему Я» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286, в ред. от 08.11.2022);
- Федеральной образовательной программой начального общего образования (приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности (письмо Минпросвещения России от 26.06.2023 № 05-2024);
- Авторской программой. О В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я».

Актуальность программы

Поступление в школу — один из наиболее важных и трудных периодов в жизни ребёнка. Изменяется привычный стереотип поведения, возрастает психоэмоциональная нагрузка, что приводит к эмоционально-стрессовой ситуации. Младший школьный возраст сензитивен для формирования у ребёнка отношения к себе, к другим людям, к миру в целом. Программа направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, развитие интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, формирование коммуникативных навыков, умения распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

Цель программы

Формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни, развитие «Я-концепции» обучающихся, формирование позитивного отношения к себе и одноклассникам.

Задачи программы

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. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
4. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
5. Формировать терпимость к мнению собеседника.

Особенности реализации

Программа представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, психологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арт-терапии и групповые дискуссии. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Программа предназначена для обучающихся 1–4 классов, возраст 6,5–11 лет. Срок реализации — 4 года.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты

- осознание себя с позиции школьника;
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- способность справляться со страхами, обидами, гневом;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;

- успешная адаптация в социуме.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- умение управлять своей деятельностью, контролировать и оценивать свои действия;
- способность преодолевать трудности и доводить начатое до конца;
- навыки саморегуляции эмоционального состояния.

Познавательные УУД:

- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- способность анализировать свои чувства и чувства других людей;
- умение находить пути и способы преодоления трудностей.

Коммуникативные УУД:

- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;
- навыки конструктивного общения и сотрудничества;
- умение слушать и слышать собеседника, работать в группе.

Предметные результаты

- знание основных эмоций и умение их распознавать;
- понимание различий между людьми и принятие индивидуальности каждого;
- освоение способов конструктивного разрешения конфликтов;
- знание качеств настоящего друга и умение выстраивать дружеские отношения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 КЛАСС (33 ч)

Раздел 1. Введение. Навыки саморегуляции и общения (10 ч)

Цель раздела: Адаптация первоклассников к школе, знакомство с правилами групповой работы, формирование навыков управления своим поведением и эмоциями, развитие коммуникативных навыков.

- **Знакомство. Введение в мир психологии (1ч):** Знакомство детей друг с другом и с педагогом-психологом. Введение правил работы в группе (говорить по одному, не перебивать, уважать друг друга). Создание атмосферы безопасности и доверия. Упражнение «Моё имя».

- **Я умею управлять собой (2ч):** Знакомство с понятием «саморегуляция». Упражнения на снятие психоэмоционального напряжения: дыхательная гимнастика, «кулачок — ладошка». Игра «Кричалки-шепталки-молчалки». Обучение умению сдерживать импульсивные реакции.

- **Я умею преодолевать трудности (2ч):** Беседа о том, что такое трудности и как их можно преодолевать. Сказкотерапия: история о том, как герой справился с препятствием. Формирование установки «Я справлюсь». Рисование «Моя победа над трудностью».

- **Я умею слушать других (2ч):** Развитие навыков активного слушания. Игра «Испорченный телефон». Упражнение «Повтори, что сказал сосед». Обсуждение: «Почему важно слушать другого?».

- **Я умею учиться у ошибки (2ч):** Формирование позитивного отношения к ошибкам. Беседа: «На ошибках учатся». Ролевая игра «Я ошибся, но я исправлюсь». Снятие страха перед неудачей.

- **Я умею быть доброжелательным. Я – доброжелательный. Я умею быть ласковым (1+1+1 ч):** Беседа о доброжелательности и ласковых словах. Упражнение «Комплименты». Игра «Ласковое имя». Рисование «Доброе солнышко». Формирование умения выражать теплые чувства к другим.

Раздел 2. Развитие силы духа и навыков взаимодействия (2 ч)

Цель раздела: Развитие умения работать в команде, слышать и принимать мнение других.

- **Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими (1ч):** Понятие «сила духа». Выполнение коллективного творческого задания (например, создание общего рисунка или аппликации). Обсуждение: «Что значит работать вместе?».

- **Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого (1ч):** Сказкотерапия. Обсуждение ситуаций, когда мнения расходятся. Упражнение «Давай договоримся». Формирование толерантности.

Раздел 3. Конфликты и способы их разрешения (2ч)

Цель раздела: Знакомство с понятием конфликта, обучение конструктивным способам выхода из спорных ситуаций.

- **Я учусь решать конфликты (1ч):** Беседа: «Что такое ссора?». Чтение и обсуждение сказки о ссоре. Знакомство с «мирилками». Ролевые игры на примирение.

- **Я умею разрешать конфликты (1ч):** Отработка навыков поведения в конфликте. Упражнение «Коврик мира». Игра.

Раздел 4. Мои чувства и эмоции (17ч)

Цель раздела: Знакомство с базовыми эмоциями, развитие умения распознавать их по мимике, жестам и интонации, обучение безопасному выражению чувств.

- **Радость. Что такое мимика? (1ч):** Знакомство с эмоцией радости. Изучение мимических проявлений (улыбка, смеющиеся глаза). Игра «Угадай эмоцию по лицу».

- **Радость. Что такое жесты? (1ч):** Изучение жестов, сопровождающих радость (хлопки, прыжки, объятия). Игра «Покажи без слов».

- **Радость. Как ее доставить другому человеку? (1ч):** Беседа о том, как можно порадовать близких и друзей. Упражнение «Подарок без слов».

- **Радость можно передать прикосновением (1ч):** Тактильное выражение эмоций. Упражнение «Ладошки». Обсуждение: «Как прикосновение может успокоить или порадовать?».

- **Грусть (2ч):** Знакомство с эмоцией грусти. Причины возникновения грусти. Арт-терапия: «Моя грусть». Способы справиться с грустью (послушать музыку, поговорить с другом).

- **Страх (1ч):** Знакомство с эмоцией страха. Беседа: «Чего боятся дети?». Рисование «Мой страх».

- **Страх. Как его преодолеть? (2ч):** Приемы преодоления страха. Сказкотерапия: «Победим страх вместе». Арт-терапия: превращение страшного образа в смешной или добрый.

- **Гнев. С какими чувствами он дружит? (1ч):** Знакомство с эмоцией гнева. Обсуждение ситуаций, когда мы злимся. Взаимосвязь гнева с обидой и страхом.

- **Гнев и его польза (1ч):** Беседа: «Может ли гнев быть полезным?». Способы безопасного выражения гнева («мешочек гнева», «стакан для крика», спорт).

- **Обида (2ч):** Знакомство с чувством обиды. Разбор ситуаций. Сказкотерапия: «Сказка про обиду». Упражнение «Я не обижаюсь».

- **Разные чувства (2ч):** Обобщение знаний об эмоциях. Игра «Море эмоций». Коллаж «Мир моих чувств».

Раздел 5. Подведение итогов (2ч)

Цель раздела: Рефлексия полученных знаний и навыков за год.

- **Подведение итогов (2ч):** Упражнение «Копилка достижений». Обсуждение: «Чему я научился за год?». Рефлексия. Завершение групповой работы.

2 КЛАСС (34 ч)

Раздел 1. Эмоциональная сфера (5 ч)

Цель раздела: Актуализация знаний об эмоциях, развитие эмпатии и умения понимать чувства других людей.

- **Мы рады встрече (1ч):** Сплочение группы после каникул. Упражнения на создание доверительной атмосферы.

- **Понимаем чувства другого (2ч):** Развитие эмпатии. Упражнение «Угадай настроение по картинке». Обсуждение: «Как понять, что чувствует друг?».

- **Мы испытываем разные чувства (2ч):** Расширение эмоционального словаря. Дневник настроения. Рисование «Моё настроение сегодня».

Раздел 2. Качества людей (16 ч)

Цель раздела: Формирование представлений о нравственных качествах человека, развитие толерантности и доброжелательности.

- **Люди отличаются друг от друга своими качествами (2 ч).** Введение понятия «качество». Хорошие и плохие качества. Игра «Назови качество».

- **Хорошие качества людей (2 ч).** Беседа о доброте, честности, отзывчивости. Упражнение «Комплименты».

- **Самое важное хорошее качество (1 ч).** Дискуссия: «Какое качество самое важное?». Сказкотерапия о доброте.

- **Кто такой сердечный человек (1 ч).** Знакомство с понятием «сердечность». Обсуждение поступков. Рисование «Сердечный человек».

- **Кого называют «доброжелательным человеком»? (1 ч).** Беседа о доброжелательности. Ролевые игры.

- **Трудно ли быть доброжелательным человеком? (1 ч).** Обсуждение трудностей. Упражнение «Я желаю добра».

- **Я желаю добра ребятам в классе (1 ч).** Акция «Доброе дело». Рефлексия.

- **Чистое сердце (2 ч).** Сказкотерапия. Рисование «Чистое сердце». Обсуждение: «Что значит чистое сердце?».

- **Какие качества нам нравятся друг в друге? (1 ч).** Обсуждение. Игра «Кто самый...».

- **Какими качествами мы похожи, чем отличаемся? (2 ч).** Сравнение. Упражнение «Мы похожи». Беседа.

- **Каждый человек уникален (2 ч).** Беседа об уникальности каждого человека. Упражнение «Я — это...».

Раздел 3. Самопознание и взаимодействие (7 ч)

Цель раздела: Помощь детям в осознании своих сильных и слабых сторон, обучение навыкам конструктивного общения.

- **В каждом человеке есть темные и светлые качества (2 ч).** Беседа о двойственности человеческой природы. Рисование «Светлая и темная сторона».

- **Какой я? (2 ч).** Самоописание. Упражнение «Мои сильные стороны».

- **Какой ты? (1 ч).** Описание одноклассника. Игра «Угадай, о ком я говорю».

- **Какой ты? Учимся договариваться (1 ч).** Ролевые игры на разрешение конфликтов.

- **Подведение итогов (1 ч).** Рефлексия.

Раздел 4. Трудности второклассника (5 ч)

Цель раздела: Помощь детям в осознании и преодолении типичных школьных и домашних трудностей.

- **Трудности второклассника в школе, дома, на улице (1 ч).** Обсуждение. Рисование «Моя трудность».

- **Школьные трудности (2 ч).** Беседа о школьных трудностях. Способы преодоления. Упражнение «Я справлюсь».

- **Домашние трудности (2 ч).** Беседа. Ролевые игры.

- **Подведение итогов (2 ч).** Рефлексия года. «Копилка достижений».

3 КЛАСС (34 ч)

Раздел 1. Я – третьеклассник. Фантазии и мечты (12 ч)

Цель раздела: Осознание новой социальной роли, развитие креативности, воображения и рефлексии.

- **Я – третьеклассник (2 ч).** Беседа о новой социальной роли. Рисование «Я в 3 классе». Обсуждение: «Что изменилось во мне?».

- **Кого можно назвать фантазером? (1 ч).** Беседа о фантазии. Игра «Придумай историю».

- **Я умею фантазировать! (2 ч).** Развитие креативности. Упражнение «Небылицы».

- **Мои сны (1 ч).** Беседа о снах. Рисование «Мой сон».

- **Я умею сочинять! (2 ч).** Сказкотерапия. Сочинение коллективной сказки.

- **Мои мечты (1 ч).** Арт-терапия: «Моя мечта». Обсуждение: «Что нужно, чтобы мечта сбылась?».

- **Фантазии и ложь (2 ч).** Различение понятий «фантазия» и «ложь». Беседа: «Почему нельзя обманывать?». Ролевые игры.

Раздел 2. Я и моя школа (7 ч)

Цель раздела: Осознание особенностей взаимодействия с учителем и одноклассниками, формирование учебной мотивации.

- **Я и моя школа (1 ч).** Беседа: «Что для меня школа?». Рисование «Моя школа».
- **Что такое лень? (2 ч).** Беседа о лени. Способы борьбы с ленью. Упражнение «Я и лень».
- **Волшебная страна (1 ч).** Сказкотерапия. Путешествие в страну знаний.
- **Я и мой учитель (2 ч).** Обсуждение роли учителя. Правила общения с учителем. Ролевые игры.
- **Как справляться с «Немогучками» (1 ч).** Обсуждение трудностей в учебе. Способы преодоления.

Раздел 3. Я и мои родители (4 ч)

Цель раздела: Осознание детско-родительских отношений, обучение способам разрешения конфликтов с родителями.

- **Я и мои родители (2 ч).** Беседа: «Мои отношения с родителями». Рисование «Моя семья».
- **Я умею просить прощения (1 ч).** Обсуждение ситуаций. Ролевые игры.
- **Почему родители наказывают детей? (1 ч).** Дискуссия. Поиск конструктивных решений.

Раздел 4. Я и мои друзья (4 ч)

Цель раздела: Осознание качеств настоящего друга, обучение навыкам конструктивного разрешения конфликтов.

- **Настоящий друг (1 ч).** Беседа: «Кто такой настоящий друг?». Рисование «Мой друг».
- **Умею ли я дружить? (1 ч).** Самоанализ. Упражнение «Я — друг».
- **Трудности в отношениях с друзьями (1 ч).** Обсуждение конфликтов. Способы их разрешения.
- **Ссора и драка (1 ч).** Ролевые игры. Упражнение «Как помириться?».

Раздел 5. Мы умеем действовать сообща (6 ч)

Цель раздела: Развитие навыков командной работы и сотрудничества.

- **Что такое сотрудничество? (1 ч).** Введение понятия. Беседа о сотрудничестве. Сказкотерапия.

- **Я умею понимать другого (1 ч).** Упражнения на эмпатию. Работа со сказкой.

- **Я умею договариваться с людьми (1 ч).** Ролевые игры. Сказкотерапия.

- **Мы умеем действовать сообща (2 ч).** Коллективные творческие дела. Рисунок «Мой класс»

- **Что такое коллективная работа? (1 ч).** Обсуждение. Рефлексия.

Раздел 6. Подведение итогов (2 ч)

Цель раздела: Рефлексия изменений за год.

- **Подведение итогов (2 ч).** «Копилка достижений». Рефлексия.

4 КЛАСС (34 ч)

Раздел 1. Мои силы, мои возможности (8 ч)

Цель раздела: Осознание своей уникальности, исследование способностей и возможностей, формирование представления о своём пути.

- **Как я изменился летом? (1 ч).** Беседа о лете. Рисование «Я».

- **Кто я? (2 ч).** Самоописание. Упражнение «Я — это...». Сказкотерапия.

- **Расту = взрослею? (2 ч).** Обсуждение взросления. Упражнение «Я взрослею». Работа со сказкой.

- **Мои способности (1 ч).** Беседа: «Что я умею хорошо?». Упражнение «Мои таланты». Работа со сказкой.

- **Мои интересы (2 ч).** Презентация увлечений. Игра «Кто чем увлекается?».

Раздел 2. Мой внутренний мир (4 ч)

Цель раздела: Развитие рефлексии, осознание уникальности внутреннего мира.

- **Мой путь к успеху (1 ч).** Беседа «способности моих родителей». Ролевая игра «Отгадай, кто Я?».

- **Мой внутренний мир (1 ч).** Рисование «Мой внутренний мир». Рефлексия.

- **Уникальность внутреннего мира (1 ч).** Обсуждение: «Чем я отличаюсь от других?». Упражнение «Маленькая страна». Сказкотерапия.

- **Мой внутренний мир и мои друзья (1 ч).** Беседа о том, как друзья влияют на наш внутренний мир. Работа со сказкой.

Раздел 3. Я и мои одноклассники (5 ч)

Цель раздела: Осознание себя в коллективе, развитие толерантности и принятия других.

- **Мои друзья – девочки и мальчики (1 ч).** Беседа о дружбе. Сказкотерапия.

- **Мой класс (1 ч).** Рисование «Мой класс». Обсуждение: «Какой мой класс?».

- **Мои одноклассники (1 ч).** Упражнение «Портрет одноклассника», «Что любит мой сосед». Работа со сказкой.

- **Мои одноклассники – какие они? (1 ч).** Обсуждение качеств одноклассников.

- **Какие ученики мои одноклассники? (1 ч).** Беседа об учебных успехах и трудностях. Работа со сказкой.

Раздел 4. Взаимодействие в классе (6 ч)

Цель раздела: Развитие навыков лидерства, конструктивного разрешения конфликтов и взаимопомощи.

- **Лидерство в классе (2 ч).** Беседа: «Кто такой лидер?». Упражнение «Я — лидер».

- **Конфликты в классе (2 ч).** Обсуждение конфликтов. Способы их разрешения. Работа со сказкой.

- **Взаимопомощь в классе (2 ч).** Беседа о «взаимопомощи, взаимодействии, взаимопонимании». Упражнение «Помоги другу».

Раздел 5. Моё будущее (7 ч)

Цель раздела: Формирование временной перспективы, подготовка к переходу в среднюю школу.

- **Мое детство (1 ч).** Беседа: «Что я помню из детства?». Рисование «Я маленький».

- **Мое настоящее (1 ч).** Обсуждение: «Что происходит со мной сейчас?». Упражнение «Разведчики».

- **Мое будущее (1 ч).** Упражнения «Взрослое имя», «Я в будущем». Рисование «Я взрослый». Беседа о профессиях.
- **Мой будущий дом (1 ч).** Арт-терапия: «Дом моей мечты».
- **Моя будущая профессия (1 ч).** Игра «Изобрази профессию».
- **Мое близкое будущее – 5 класс (2 ч).** Беседа о переходе в среднюю школу. Упражнение «Если бы я был сейчас первоклассником».
- **Что нового меня ждет в 5 классе (2 ч).** Ролевая игра «Подготовка к новым условиям обучения». Обсуждение страхов и ожиданий. Сказкотерапия.

Раздел 6. Подведение итогов (2 ч)

Цель раздела: Рефлексия достижений за курс начальной школы.

- **Подведение итогов (2 ч).** «Копилка достижений». Рефлексия. Прощание.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (33 ч)

Тематическое планирование 1 класс

№ темы	количество часов	Тема
1.	1	Знакомство. Введение в мир психологии.
2.	2	Я умею управлять собой.
3.	2	Я умею преодолевать трудности.
4.	2	Я умею слушать других.
5.	2	Я умею учиться у ошибки.
6.	1	Я умею быть доброжелательным.
7.	1	Я – доброжелательный.
8.	1	Я умею быть ласковым.
9.	1	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими.
10.	1	Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.
11.	1	Я учусь решать конфликты.
12.	1	Я умею разрешать конфликты.
13.	1	Радость. Что такое мимика?
14.	1	Радость. Что такое жесты?
15.	1	Радость. Как ее доставить другому человеку?
16.	1	Радость можно передать прикосновением.
17.	2	Грусть.
18.	1	Страх.
19.	2	Страх. Как его преодолеть?
20.	1	Гнев. С какими чувствами он дружит?
21.	1	Гнев и его польза.
22.	2	Обида.
23.	2	Разные чувства.
24.	2	Подведение итогов.

Тематическое планирование 2 класс

№ темы	Количество часов	Тема
1.	1	Мы рады встрече.
2.	2	Понимаем чувства другого.
3.	2	Мы испытываем разные чувства.
4.	2	Люди отличаются друг от друга своими качествами.
5.	2	Хорошие качества людей.
6.	1	Самое важное хорошее качество
7.	1	Кто такой сердечный человек.
8.	1	Кого называют «доброжелательным человеком»?
9.	1	Трудно ли быть доброжелательным человеком?
10.	1	Я желаю добра ребятам в классе.
11.	2	Чистое сердце.
12.	1	Какие качества нам нравятся друг в друге?
13.	2	Какими качествами мы похожи, чем отличаемся?
14.	2	Каждый человек уникален.
15.	2	В каждом человеке есть темные и светлые качества.
16.	2	Какой я?
17.	1	Какой ты?
18.	1	Какой ты? Учимся договариваться.
19.	1	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.
20.	2	Школьные трудности.
21.	2	Домашние трудности.
22.	2	Подведение итогов.

Тематическое планирование 3 класс

№ темы	Количество часов	Тема
1.	2	Я – третьеклассник.
2.	1	Кого можно назвать фантазером?
3.	2	Я умею фантазировать!
4.	1	Мои сны.
5.	2	Я умею сочинять!
6.	1	Мои мечты.
7.	2	Фантазии и ложь.
8.	1	Я и моя школа.
9.	2	Что такое лень?
10.	1	Волшебная страна.
11.	2	Я и мой учитель.
12.	1	Как справляться с «Немогучками».
13.	2	Я и мои родители.
14.	1	Я умею просить прощения.
15.	1	Почему родители наказывают детей?
16.	1	Настоящий друг.
17.	1	Умею ли я дружить?
18.	1	Трудности в отношениях с друзьями.
19.	1	Ссора и драка
20.	1	Что такое сотрудничество?
21.	1	Я умею понимать другого.
22.	1	Я умею договариваться с людьми.
23.	2	Мы умеем действовать сообща.
24.	1	Что такое коллективная работа?
25.	2	Подведение итогов.

Тематическое планирование 4 класс

№ темы	количество часов	Тема
1.	1	Как я изменился летом?
2.	2	Кто я?
3.	2	Расту = взрослею?
4.	1	Мои способности.
5.	2	Мои интересы.
6.	1	Мой путь к успеху.
7.	1	Мой внутренний мир.
8.	1	Уникальность внутреннего мира.
9.	1	Мой внутренний мир и мои друзья.
10.	1	Мои друзья – девочки и мальчики.
11.	1	Мой класс
12.	1	Мои одноклассники.
13.	1	Мои одноклассники – какие они?
14.	1	Какие ученики мои одноклассники?
15.	2	Лидерство в классе.
16.	2	Конфликты в классе.
17.	2	Взаимопомощь в классе.
18.	1	Мое детство.
19.	1	Мое настоящее.
20.	1	Мое будущее.
21.	1	Мой будущий дом.
22.	1	Моя будущая профессия.
23.	2	Мое близкое будущее – 5 класс.
24.	2	Что нового меня ждет в 5 классе.
25.	2	Подведение итогов.

Поурочное планирование 1 класс

№ темы	Сроки	Тема
1.	1 неделя	Знакомство. Введение в мир психологии.
2.	2 неделя	Я умею управлять собой.
3.	3 неделя	Я умею управлять собой (продолжение).
4.	4 неделя	Я умею преодолевать трудности.
5.	5 неделя	Я умею преодолевать трудности (продолжение).
6.	6 неделя	Я умею слушать других.
7.	7 неделя	Я умею слушать других (продолжение).
8.	8 неделя	Я умею учиться у ошибки.
9.	9 неделя	Я умею учиться у ошибки (продолжение).
10.	10 неделя	Я умею быть доброжелательным.
11.	11 неделя	Я – доброжелательный.
12.	12 неделя	Я умею быть ласковым.
13.	13 неделя	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими.
14.	14 неделя	Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.
15.	15 неделя	Я учусь решать конфликты.
16.	16 неделя	Я умею разрешать конфликты.
17.	17 неделя	Радость. Что такое мимика?
18.	18 неделя	Радость. Что такое жесты?
19.	19 неделя	Радость. Как ее доставить другому человеку?
20.	20 неделя	Радость можно передать прикосновением.
21.	21 неделя	Грусть.
22.	22 неделя	Грусть (продолжение).
23.	23 неделя	Страх.
24.	24 неделя	Страх. Как его преодолеть?
25.	25 неделя	Страх. Как его преодолеть? (продолжение)
26.	26 неделя	Гнев. С какими чувствами он дружит?
27.	27 неделя	Гнев и его польза.
28.	28 неделя	Обида.
29.	29 неделя	Обида. (продолжение).
30.	30 неделя	Разные чувства.
31.	31 неделя	Разные чувства (продолжение).
32.	32 неделя	Подведение итогов.
33.	33 неделя	Подведение итогов (продолжение).
Всего	33 урока	

Поурочное планирование 2 класс

№ темы	Сроки	Тема
1.	1 неделя	Мы рады встрече.
2.	2 неделя	Понимаем чувства другого.
3.	3 неделя	Понимаем чувства другого (продолжение).
4.	4 неделя	Мы испытываем разные чувства.
5.	5 неделя	Мы испытываем разные чувства (продолжение).
6.	6 неделя	Люди отличаются друг от друга своими качествами.
7.	7 неделя	Люди отличаются друг от друга своими качествами (продолжение).
8.	8 неделя	Хорошие качества людей.
9.	9 неделя	Хорошие качества людей (продолжение).
10.	10 неделя	Самое важное хорошее качество.
11.	11 неделя	Кто такой сердечный человек.
12.	12 неделя	Кого называют «доброжелательным человеком»?
13.	13 неделя	Трудно ли быть доброжелательным человеком?
14.	14 неделя	Я желаю добра ребятам в классе.
15.	15 неделя	Чистое сердце.
16.	16 неделя	Чистое сердце (продолжение).
17.	17 неделя	Какие качества нам нравятся друг в друге?
18.	18 неделя	Какими качествами мы похожи, чем отличаемся?
19.	19 неделя	Какими качествами мы похожи, чем отличаемся? (продолжение).
20.	20 неделя	Каждый человек уникален.
21.	21 неделя	Каждый человек уникален (продолжение).
22.	22 неделя	В каждом человеке есть темные и светлые качества.
23.	23 неделя	В каждом человеке есть темные и светлые качества (продолжение).
24.	24 неделя	Какой я?
25.	25 неделя	Какой я? (продолжение)
26.	26 неделя	Какой ты?
27.	27 неделя	Какой ты? Учимся договариваться.
28.	28 неделя	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.
29.	29 неделя	Школьные трудности.
30.	30 неделя	Школьные трудности (продолжение).
31.	31 неделя	Домашние трудности.
32.	32 неделя	Домашние трудности (продолжение).
33.	33 неделя	Подведение итогов.
34.	34 неделя	Подведение итогов (продолжение).
Всего	34 урока	

Поурочное планирование 3 класс

№ темы	Сроки	Тема
1.	1 неделя	Я – третьеклассник.
2.	2 неделя	Я – третьеклассник (продолжение).
3.	3 неделя	Кого можно назвать фантазером?
4.	4 неделя	Я умею фантазировать!
5.	5 неделя	Я умею фантазировать! (Продолжение)
6.	6 неделя	Мои сны.
7.	7 неделя	Я умею сочинять! (Продолжение)
8.	8 неделя	Я умею сочинять!
9.	9 неделя	Мои мечты.
10.	10 неделя	Фантазии и ложь.
11.	11 неделя	Фантазии и ложь (продолжение).
12.	12 неделя	Я и моя школа.
13.	13 неделя	Что такое лень?
14.	14 неделя	Что такое лень? (Продолжение)
15.	15 неделя	Волшебная страна.
16.	16 неделя	Я и мой учитель.
17.	17 неделя	Я и мой учитель (продолжение).
18.	18 неделя	Как справляться с «Немогучками».
19.	19 неделя	Я и мои родители.
20.	20 неделя	Я и мои родители (продолжение).
21.	21 неделя	Я умею просить прощения.
22.	22 неделя	Почему родители наказывают детей?
23.	23 неделя	Настоящий друг.
24.	24 неделя	Умею ли я дружить?
25.	25 неделя	Трудности в отношениях с друзьями.
26.	26 неделя	Ссора и драка.
27.	27 неделя	Что такое сотрудничество?
28.	28 неделя	Я умею понимать другого.
29.	29 неделя	Я умею договариваться с людьми.
30.	30 неделя	Мы умеем действовать сообща.
31.	31 неделя	Мы умеем действовать сообща (продолжение).
32.	32 неделя	Что такое коллективная работа?
33.	33 неделя	Подведение итогов.
34.	34 неделя	Подведение итогов (продолжение).
Всего	34 урока	

Поурочное планирование 4 класс

№ темы	Сроки	Тема
1.	1 неделя	Как я изменился летом?
2.	2 неделя	Кто я?
3.	3 неделя	Кто я? (Продолжение)
4.	4 неделя	Расту = взрослею?
5.	5 неделя	Расту = взрослею? (Продолжение)
6.	6 неделя	Мои способности.
7.	7 неделя	Мои интересы.
8.	8 неделя	Мои интересы (продолжение).
9.	9 неделя	Мой путь к успеху.
10.	10 неделя	Мой внутренний мир.
11.	11 неделя	Уникальность внутреннего мира.
12.	12 неделя	Мой внутренний мир и мои друзья.
13.	13 неделя	Мои друзья – девочки и мальчики.
14.	14 неделя	Мой класс
15.	15 неделя	Мои одноклассники.
16.	16 неделя	Мои одноклассники – какие они?
17.	17 неделя	Какие ученики мои одноклассники?
18.	18 неделя	Лидерство в классе.
19.	19 неделя	Лидерство в классе (продолжение).
20.	20 неделя	Конфликты в классе.
21.	21 неделя	Конфликты в классе (продолжение).
22.	22 неделя	Взаимопомощь в классе.
23.	23 неделя	Взаимопомощь в классе (продолжение).
24.	24 неделя	Мое детство.
25.	25 неделя	Мое настоящее.
26.	26 неделя	Мое будущее.
27.	27 неделя	Мой будущий дом.
28.	28 неделя	Моя будущая профессия.
29.	29 неделя	Мое близкое будущее – 5 класс.
30.	30 неделя	Мое близкое будущее – 5 класс (продолжение).
31.	31 неделя	Что нового меня ждет в 5 классе.
32.	32 неделя	Что нового меня ждет в 5 классе (продолжение).
33.	33 неделя	Подведение итогов.
34.	34 неделя	Подведение итогов (продолжение).
Всего	34 урока	

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- групповые занятия с элементами тренинга;
- психологические игры и упражнения;
- сказкотерапия;
- арт-терапия (рисование, лепка, коллаж);
- психогимнастика;
- групповые дискуссии;
- ролевые игры;

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература:

1. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1–4 классы). — М.: Генезис, 2014.

Дополнительная литература

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. — М.: Ось-89, 2005.
2. Оклендер В. Окна в мир ребёнка. — М.: Класс, 1997.
3. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? — М.: Генезис, 2006.
4. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990;
5. Вайсен Р. и др. Обучение жизненным навыкам в школах. М., 1996;
6. Лоуэн А. Психология тела. М., 1997;
7. Мухина В.С. Детская психология. М., 1999;
8. Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии. М., 1997;