

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 имени Николая Косникова»

«Рассмотрено»
Руководитель МО
_____ Сучкова В.В.
Протокол № 1 от 01.09.2025

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
_____ Кушнарь Л.В.

«Утверждено»
Директор _____ Цой О.Е.
Приказ № 291 от 01.09.2025



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
для обучающихся ОВЗ
1 – 4 классы

Тарасова Л.В.,
педагог - психолог

2025 – 2026 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа 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.

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ СОШ № 16 им. Н. Косникова

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 способствует развитию интереса ребёнка 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. 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.

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

Основные 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 учащихся.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом начального общего образования МБОУ СОШ № 16 им. Н. Косникова учебный курс предназначен для обучающихся 1б, 3б, 4б классов (обучение ведется по АООП НОО). Занятий проводятся 1 раз в неделю, рассчитаны на 34 часа в год в 3б и 4б классах, в 1б – 33 часа в год.

Форма организации: психологические занятия в форме тренинга.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

Содержание курса внеурочной деятельности

На каждой ступени начального образования вслед за изменяющимися условиями обучения перед учащимися встают разнообразные личностные и возрастные задачи развития. Содержание программы для каждого класса отражает основные возрастные особенности учащихся.

1 класс

Первый год обучения наиболее трудный для ребенка: меняется привычный уклад его жизни, он должен адаптироваться к новым социальным условиям, незнакомым взрослым и сверстникам. В соответствии с этим основной задачей психологических занятий в первых классах является обеспечение адаптации к школе, формировании позиции школьника, повышение заинтересованности школьников в учебной деятельности, развитие познавательной и учебной мотивации, развитие самостоятельности и самоорганизации, поддержка в формировании желания и «умения учиться», развитие творческих способностей.

Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Исходя из этого первой темой, изучаемой на занятиях по психологии, стоит тема «Я - школьник», которая включает в себя занятия, посвященные знакомству со школой, с учениками своего класса, привыканию к требованиям обучения.

Вторая тема – «Мои чувства» - помогает детям научиться понимать и контролировать свои эмоциональные состояния.

Раздел 1. Я – школьник (12 часов)

Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг

другу.

Освоение школьного пространства: одноклассники, классный кабинет, размещение школьных помещений.

Я – школьник. Кто такие школьники? Чем занимаются школьники? Что интересно школьнику? Что случится, если на свете не будет ни одной школы?

Мои школьные успехи. Что я могу делать «хорошо», чему я должен научиться. Что помогает мне учиться.

Раздел 2. Мои чувства (18 часов)

Радость. Радость можно выразить мимикой. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника. Жесты. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты – наши первые помощники в общении.

Грусть. Для чего она нужна? Как прекратить грустить? Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев. Как справиться с гневом? Может ли гнев принести пользу?

Обида.

Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?

Подведение итогов (4 часа).

2 класс

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

Во втором классе происходит активное освоение учебной деятельности. Ребенок, побуждаемый взрослыми, начинает оценивать причины своих достижений и неудач, то есть развивает познавательную рефлексия. По-прежнему сохраняется острое желание быть успешным в учебе, «быть хорошим, любимым», у некоторых детей появляется тенденция к снижению самооценки. Она может закрепляться, если ребенок считает, что родителей сильно огорчают его неуспехи. Поэтому особое значение приобретает тема «Качества», в процессе освоения которой учащиеся получают возможность исследовать себя, узнают, что все люди имеют те или иные недостатки. В течение второго учебного года дети должны получить довольно полное представление о своих индивидуальных способностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках.

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

Раздел 1. Вспомним чувства (5 часов).

Я – второклассник. Что интересно второкласснику? Что случится, если на свете не будет ни одной школы? Актуализация знаний об эмоциональной сфере человека.

Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (15 часов).

Что такое качества людей и какие они бывают? Какие качества окружающим нравятся, а какие – нет? Способность поставить себя на место другого помогает лучше понять друг

друга. В каждом человеке есть «тёмные» и «светлые» качества. Самое важное качество. Кто такой сердечный человек. Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком?

Люди отличаются друг от друга своими качествами. У каждого человека есть много разных положительных качеств. Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя? Как распознать положительные качества у других людей?

Когда стараешься лучше понять другого человека, возникает чувство симпатии, сопереживания. А это важно при общении сокружающими.

Какие качества нужны для дружбы?

Раздел 3. Какой Я – какой Ты (14 часов)

Мои качества. Как мы видим друг друга?

Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?

Какие я знаю способы борьбы с трудностями: обратиться за помощью, вспомнить свой прошлый опыт, договориться, изменить своё отношение к проблеме, понять, что трудности встречаются в жизни всех первоклассников. Главное - помнить, что я живу среди людей, и каждый мой поступок и желание отражается на людях, где бы я ни находился: в школе, дома, на улице.

Подведение итогов (4 часа).

Зкласс

К началу третьего класса у ребенка уже четко сформирован отчетливый образ хорошего ученика, он ясно представляет себе, что надо делать, чтобы соответствовать этому образу, однако в результате в какой-то степени утрачивается детская непосредственность, индивидуальные особенности ребенка несколько стираются, снижаются творческие возможности.

Взрослые в этот период обычно удовлетворенно отмечают стабильную способность детей выполнять стандартные задания, умение действовать по образцу. Но, как правило, они не замечают, что эти качества утверждаются в ребенке за счет обеднения фантазии, снижения изобретательности, оригинальности восприятия. Поэтому важнейшей темой психологических занятий в третьем классе становится тема «Я - фантазер», в ходе проработки которой можно «реанимировать фантазию», утвердить ее ценность в глазах детей и взрослых.

Другая важная особенность этого возраста – качественные изменения во взаимоотношениях детей со значимыми взрослыми – учителем и родителями. К этому времени учитель в сознании детей во многом утрачивает свой идеальный образ. Дети начинают смотреть на него более реалистично, однако при этом «идеал» может полностью разрушиться, уступив место пренебрежительному отношению, своеобразному «нигилизму». Внутренне отдаление от авторитета учителя может вызвать страх перед ним либо злость и обиду. Поэтому усилия должны быть направлены на то, чтобы поддержать в ребенке реальный образ учителя, не снижая при этом его ценности.

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

Важной темой остается и тема взаимоотношений со сверстниками, дружбы и сотрудничества в классе. Отношения с друзьями в этот период становятся более

значимыми, нежели в первые два школьные года, меньше зависят от оценок учителя и школьных успехов.

Самооценка ребенка теперь в большей степени строится на отношениях с друзьями. Занятия на тему дружбы неизменно вызывают у третьеклассников живой интерес и воодушевление.

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

Раздел 1. Я – фантазёр (10 часов)

Я – третьеклассник. Что интересно третьекласснику? 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.

Раздел 2. Я и моя школа (7 часов)

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».

Раздел 3. Я и мои родители (5 часов)

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.

Раздел 4. Я и мои друзья (8 часов)

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?

Раздел 5. Что такое сотрудничество? (5 часов)

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?

Подведение итогов (4 часа).

4класс

Главная особенность четвероклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Для них важными становятся не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности.

Четвертый класс – последний в начальной школе. Ребенок внутренне готовится к переходу в среднюю школу, к более самостоятельной жизни, к новому этапу взросления. Некоторые дети уже в этот период со своими психическими и физиологическими характеристиками приближаются к стадии препубертата. Их поведение заметно меняется: дети требуют подчеркнутого уважения к себе со стороны взрослых, настаивают на своих правах, нередко игнорируя обязанности. Поэтому в занятиях особое внимание уделено теме «Права и обязанности», помогающей детям уяснить необходимость равновесия гармоничного сочетания прав и обязанностей в жизни человека.

Раздел 1. Кто я? Мои силы, мои возможности (10 часов)

Моё лето. Как я провёл лето и чему научился за время летних каникул. После лета меня называют по-новому – четвероклассник. Чем четвероклассник отличается от первоклассника? А от второклассника и третьеклассника?

Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленюшка...это все мои друзья.

Но команду здесь 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? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие».

Мой выбор, мой путь.

Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни. Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдём, как сложится наша жизнь.

Мой внутренний мир. Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю.

Что значит верить? Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (4 часа).

Моё детство.Вспомним 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.

Раздел 3.Моё будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? (4 часа).

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?

Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? (5 часов).

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.

Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? (8 часов)

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?

Подведение итогов (4 часа).

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий

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 осознать 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;
- осознать 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.

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;
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях;
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

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.

Для оценки планируемых результатов освоения программы рекомендуются следующие формы контроля:

- педагогическое наблюдение,
- диагностика эмоционального состояния обучающихся (методики «Паровозик», «Кактус», «Веселый – грустный», САН, шкала тревожности Филипса, рисуночные методики «Дом. Дерево. Человек», «Вымышленное животное и т.д.),
- диагностика межличностных взаимоотношений (методики «Социометрия», «Наш класс», «Секрет», «Капитан корабля», методика Рене Жиля, изучение сплоченности коллектива и т.д.),
- диагностика изменений в личности обучающихся (ранжирование ценностных ориентаций, методики «Домики», «Цветик- семицветик», «Что во мне проросло», ситуации свободного выбора и т.д.).

**Тематическое планирование
1 класс**

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятия
	1 раздел «Я – школьник».		
1.	Знакомство. Введение в мир психологии.	1	Беседа о психологии.
2.	Как зовут ребят моего класса.	1	Практикум по осознанию позиции школьника.
3.	Зачем мне нужно ходить в школу.	1	
4.	Мой класс.	1	
5.	Диагностическое занятие.	1	Диагностика позиции «Я», самооценки. Изучение уровня школьной мотивации.
6.	Какие ребята в моем классе.	1	Практикум по формированию дружеских отношений в классе.
7-9.	Мои друзья в классе.	3	
10.	Диагностическое занятие.	1	Диагностика
11.	Мои успехи в школе.	1	Практикум по уверенности в своих возможностях.
12.	Моя учебная сила.	1	
	2 раздел «Мои чувства».		
13.	Радость.	1	Практикум по распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей
14.	Радость. Как ее доставить человеку.	1	
15.	Что такое мимика.	1	
16.	Жесты.	1	
17.	Диагностическое занятие.	1	Диагностика эмоционально-волевой
18.	Радость можно передать прикосновением.		Практикум по распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей. Помощь в осознании относительности оценки чувств
19.	Радость можно подарить взглядом.	1	
20.	Грусть.	1	
21.	Страх.	1	
22.	Страх и его относительность.	1	
23-24.	Как справиться со страхом.	2	Способствовать снижению уровню страхов,
25.	Гнев. С какими чувствами он дружит.	1	
26.	Может ли гнев принести пользу.	1	

27.	Обида.	1	тревожности.
28-29.	Разные чувства.	2	
	Подведение итогов.	4	
30.	Диагностическое занятие.	1	Диагностика позиции «Я», самооценки. Изучение уровня школьной мотивации.
31.	Диагностическое занятие.	1	Диагностика эмоционально-волевой сферы.
32.	Диагностическое занятие.	1	Диагностика межличностных отношений
33.	Итоговое занятие.	1	Игра-конкурс (КВН) по изученному материалу.

2 класс

№ занятия	Тема занятия		Форма проведения занятия
	1 раздел «Вспомним чувства».	5	
1.	Мы рады встрече. Я – второклассник.	1	Практикум по актуализации знаний об эмоциональной сфере человека. Выявление самооценки.
2.	Понимаем чувства другого.	1	
3-4.	Разные чувства.	2	
5.	Диагностическое занятие.	1	Изучение уровня школьной мотивации.
	2 раздел. «Чем люди отличаются друг от друга».	15	
6.	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	1	Знакомство с понятием «качества людей». Беседа о различных человеческих качествах. Практикум по исследованию качеств, изучению своих особенностей
7.	Хорошие качества людей.	1	
8.	Самое важное хорошее качество.	1	
9.	Кто такой сердечный человек.	1	
10.	Кто такой доброжелательный человек.	1	
11.	Трудно ли быть доброжелательным человеком.	1	
12.	Я желаю добра.	1	
13.	Очищаем свое сердце.	1	
14.	Какие качества нам нравятся друг в друге.	1	
15.	Диагностическое занятие.	1	Диагностика эмоционально-волевой сферы.

16-17.	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.		2	Практикум по исследованию качеств, изучению своих особенностей.
18-19.	В каждом человеке есть светлые и темные качества.		2	
20.	Диагностическое занятие.		1	Диагностика межличностных отношений
	3 раздел. «Какой Я – какой Ты?»		10	
21-22.		Какой я?	2	Практикум по осознанию разнообразных
23-24.	Какой ты?		2	качеству учащихся. Отработка навыков находить положительные качества в окружающих людях
25-26.	Копилка трудностей.		2	Беседа о различных трудностях в школе и дома.
27-28.	Школьные трудности.		2	
29-30.	Домашние трудности.		2	
	Подведение итогов.		4	
31-34	Диагностическое занятие.		4	Выявление самооценки. Изучение уровня школьной мотивации

Тематическое планирование 3 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятия
	1 раздел «Я - фантазер».	8	
1.	Я - третьеклассник.	1	Практикум по актуализации знаний о качествах

2.	Диагностическое занятие.	1	Выявление самооценки, эмоционально-волевой сфeры.
3.	Кто такие фантазеры.	1	Беседа о фантазии, ее ролю в жизни, различать фантазию от реальности, развитию креативных способностей.
4.	Я умею фантазировать.	1	
5.	Мои сны.	1	
6.	Я умею сочинять.	1	
7.	Мои мечты.	1	
8.	Фантазии и ложь.	1	
	2 раздел «Я и моя школа».	6	
9.	Я и моя школа.	1	Практикум по осознанию своей роли и позиции ученика.
10.	Что такое лень?	1	
11.	Я и мой учитель.	1	
12-13.	Как справиться с «Немогучками».	2	
14.	Диагностическое занятие.	1	Изучение уровня школьной мотивации.
	3 раздел «Я и мои родители»	4	
15.	Диагностическое занятие.	1	Выявление особенностей межличностных отношений.
16.	Мои родители.	1	Практикум по осознанию роли родителей, сопоставлению своих желаний и возможностей учащихся способом разрешения конфликтов с родителями.
17.	Я умею просить прощения.	1	
18.	Почему родители наказывают детей?	1	
	4 раздел «Я и мои друзья»	5	
19.	Настоящий друг.	1	Практикум по развитию навыков межличностного общения. Диагностика межличностных отношений.
20.	Умею ли я дружить?	1	
21.	Трудности в отношениях с друзьями.	1	
22.	Ссора и драка.	1	
23.	Диагностическое занятие.	1	
	5 раздел «Что такое сотрудничество?»	7	
24-25.	Что такое сотрудничество?	2	Беседа о понятии «сотрудничество». Практикум по развитию навыков межличностного взаимодействия. Игры на сплочение, взаимопонимание.
26.	Я умею понимать другого.	1	
27.	Я умею договариваться с людьми.	1	
28.	Мы умеем действовать сообща.	1	
29-30.	Что такое коллективная работа?	2	
	Подведение итогов.	4	
31-34.	Диагностическое занятие.	4	Диагностика эмоционально-волевой сфeры.

Календарно-тематическое планирование 4 класс

<i>№ занятия</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Формы работы</i>
	1 раздел «Кто я? Мои силы, мои возможности».	10	
1.	Мое лето.	1	Практикум по актуализации знаний о межличностных взаимоотношениях
2.	Диагностическое занятие.	1	Диагностика Эмоционально-волевой сферы
3.	Кто я?	1	Беседа о «способности», понятие способностей, исследование своих способностей и возможностей
4.	Какой я – большой или маленький?	1	
5.	Мои способности.	1	
6.	Мой выбор, мой путь.	1	
7.	Мой внутренний мир.	1	способностей и возможностей
8.	Уникальность внутреннего мира.	1	
9.	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1	
10.	Что значит верить?	1	
	2 раздел «Я расту, я изменяюсь».	4	
13.	Я изменяюсь.	1	
14.	Диагностическое занятие.	1	Выявление уровня школьных навыков
	3 раздел «Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?»	4	
15-16.	Мое будущее.	2	Ввести понятие «жизненный выбор». Провести структурирование будущих вариантов.
17-18.	Хочу вырасти здоровым человеком.	2	
	4 раздел «Хочу вырасти Интеллигентным человеком:	5	

	что для этого нужно?»		
19.	Кто такой интеллигентный человек?	1	Беседа интеллигентности качествах интеллигентно
20-21.	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	2	
22.	Что такое идеальное Я?	1	

23.	Диагностическое занятие.	1	Диагностика межличностных отношений
	5 раздел «Хочу вырасти свободным человеком: что для этого	7	
24	Кто такой свободный человек?	1	Беседа о свободе, ее связь с правами других людей. Практикум по разрешению конфликтов
25.	Права и обязанности школьника.	1	
26.	Что такое «право на уважение»?	1	
27.	Права и обязанности.	1	
28.	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	1	
29-30.	Как разрешать конфликты мирным путем?	2	
	Подведение итогов.	4	
31.	Диагностическое занятие.	1	Диагностика эмоционально-волевой сферы
32.	Диагностическое занятие.	1	Изучение уровня школьных навыков
33.	Диагностическое занятие.	1	Диагностика межличностных отношений
34.	Итоговое занятие.	1	КВН «Я и мир вокруг меня»