

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 67 с углубленным изучением отдельных предметов
имени Героя Российской Федерации Завитухина А.А.»
городского округа Самара

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей
начальных классов
Протокол № 1
от «28» 08 2026 г.
Председатель МО
А.В. Гурко

«Проверено»
Заместитель директора
по УВР
А.В. Гурко
«28» 08 2026 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ Школы № 67
г.о. Самара
В.В. ИONOBA
«28» 08 2026 г.



ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Основы самопознания»
1-4 классы

Составитель
Саидова А.И.

Самара, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Основы самопознания» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» уроки психологии в начальной школе (1 – 4). – М.: Генезис, 2015г. и включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы и тематическое планирование, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения психологии в начальной школе, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и планируемым результатам.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ПРОГРАММЫ

Программа «Основы самопознания» психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. 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.

Работа по программе проводится в рамках *физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: приобретение опыта эмоционального отношения к среде обитания, бережное отношение к физическому и психическому здоровью, а также духовно-нравственного развития* и воспитания школьников, которая является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

Программа разработана на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» и представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арттерапии, групповые дискуссии, тематические беседы.

Формы работы: фронтальная, парная, групповая.

Формы проведения занятий: релаксация телесная, работа со сказкой, игры, пантомимика, тренинговые занятия, проблемные ситуации, беседы, дискуссии, упражнения, техники, тематические беседы, кинотренинг (киноклуб) с последующим обсуждением культурного образа советских мультфильмов, творческие задания.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Изучение курса направлено на **достижение следующих целей**: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни; помочь младшим школьникам научиться

понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в школьной жизни. Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека; помочь детям осознать ценность умения фантазировать; развивать творческие \способности детей. Привлечь внимание к процессу взросления.

Для достижения комплекса поставленных целей в процессе изучения курса необходимо решить следующие **задачи**:

- Сфокусировать внимание учащихся на важнейших умениях, которые необходимо освоить в адаптационный период: самоконтроль, сила воли и др.
- Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
- Мотивировать учащихся к развитию силы воли и самоконтроля.
- Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
- Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
- Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
- Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
- Формировать терпимость к мнению собеседника.
- Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
- Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.
- Помочь детям усвоить понятия «способности», исследовать свои возможности.
- Ввести понятие «внутренний мир человека», акцентировать его ценность и уникальность.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА «ОСНОВЫ САМОПОЗНАНИЯ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведённых на изучение курса «Основы самопознания», составляет 135 часа (один час в неделю в каждом классе): 1 класс – 33 часов, 2 класс – 34 часов, 3 класс – 34 часов, 4 класс – 34 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Содержание программы «Основы самопознания. 1 класс» (33 ч., 1 ч в неделю)

Раздел 1. Я - школьник (15 часов)

Темы раздела нацелены на помощь детям сфокусировать внимание на важнейших умениях, которые необходимо освоить в адаптационный период: мотивирование к развитию силы воли и самоконтроля, развитие коммуникативных навыков, командобразование, сплоченность детского коллектива, понимание причинно-следственных связей. Я умею управлять собой. Я умею преодолевать трудности. Я умею слушать других. Я умею учиться у ошибки. Я умею быть доброжелательным. Я – доброжелательный. Я умею быть ласковым. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими. Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого. Я учусь решать конфликты. Я умею разрешать конфликты.

Методы и техники формирования УУД: ролевая гимнастика, тематические беседы, рассказы, задания, работа со сказкой.

Раздел 2. Мои чувства (14 часов)

Темы раздела нацелены на рассмотрение особенностей содержательного наполнения радости, страха, гнева; обучение распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей; помощь детям осознать относительность оценки чувств; способствование снижению уровня страхов. Радость. Что такое мимика? Что такое жесты? Радость. Как ее доставить другому человеку? Радость можно передать прикосновением. Грусть. Страх. Как его преодолеть? Гнев. С какими чувствами он дружит? Гнев и его польза. Обида. Разные чувства.

Методы и техники формирования УУД: техника незаконченные предложения, релаксация телесная, работа со сказкой, игры, пантомимика.

Раздел 3. Игры нашего двора (4 часов).

Темы раздела нацелены на физическое развитие детей: мелкой и крупной моторики, координации движений, ловкости, обучение навыкам саморегуляции. Игра «Резиночка», Игра «Вышибалы», игра «Горячая картошка», игра «Колечко-колечко», игра «Море волнуется раз».

Формы работы: подвижные и дидактические игры.

2 КЛАСС

Содержание программы «Основы самопознания. 2 класс» (34 ч., 1 ч в неделю)

Раздел 1. Вспомним чувства (4 часов)

Темы раздела нацелены на актуализацию знаний об эмоциональной сфере человека. Мы рады встрече. Понимаем чувства другого. Мы испытываем разные чувства.

Раздел 2. Качества людей (13 часов)

Темы раздела нацелены на получение учащимися возможности исследовать себя, узнать, что все люди имеют те или иные недостатки. Люди отличаются друг от друга своими качествами. Хорошие качества людей. Самое важное хорошее качество. Кто такой сердечный человек? Кого называют «доброжелательным» человеком? Трудно ли быть доброжелательным человеком? Я желаю добра ребятам в классе. Чистое сердце. Какие качества нам нравятся друг в друге? Какими качествами мы похожи, а какими различаемся? Каждый человек уникален. В каждом человеке есть темные и светлые качества.

В раздел включен кинотренинг. Просмотр и обсуждение культурного образа: мультфильм «Ох и Ах» (режиссёр Ю. Прытков, СССР, 1975 год) про эмоции и их воздействие на человека с последующим обсуждением качеств людей и различном восприятии жизненных ситуаций: делу, жизни, окружающим. Детям показывают как негативный взгляд на жизнь (пессимистичный) эту самую жизнь осложняет и наоборот как улучшается качество жизни у тех индивидов, что имеют позитивное мышление (оптимистический). Очень хорошо можно отследить эмоции на лицах главных героев.

Раздел 3. Какой Я – Какой Ты (8 часов)

Темы раздела нацелены на получение учащимися возможности исследовать себя, узнать, что все люди имеют те или иные недостатки. Темы раздела помогают детям понять, что у них есть много положительных качеств, учат детей находить положительные качества во всех людях. Какой Я? Какой ты? Учимся договариваться. Трудности второклассника в школе, дома, на улице, в виртуальном пространстве (мире). Школьные трудности и их преодоление. Домашние трудности.

Раздел 4. Коррекция школьных страхов и тревожности (3 часа)

Темы раздела способствуют снижению уровня детских страхов посредством рисования и беседы (диалога) по детскому рисунку. Что мне снится страшное или чего я боюсь днем. Что было со мной самое плохое или самое хорошее. Коррекция тревожности через арттехники: работа с сыпучими материалами.

Раздел 5. Игры нашего двора (6 часа)

Темы раздела нацелены на физическое развитие детей: мелкой и крупной моторики, координации движений, ловкости, обучение навыкам саморегуляции. Игра “Обзывалки” (авт. Кряжева Н.Л., 1997), «Резиночка», Игра “Съедобное-несъедобное”, игра «Горячая картошка», игра «Колечко-колечко», игра «Море волнуется раз». “Два барана” (Кряжева Н.Л., 1997), “Доброе животное” (Кряжева Н.Л., 1997), “Бумажные мячики” (Фопель К., 1998) и др. Формы работы: подвижные и дидактические игры.

3 КЛАСС

Содержание программы «Основы самопознания. 3 класс» (34 ч., 1 ч в неделю)

Раздел 1. Я – фантазер (9 часов)

Темы нацелены на помощь детям в осознании ценности умения фантазировать, развивать креативные способности. Я – третьеклассник. Что интересно третьекласснику? Чего дети ждут от новой встречи со школой? Каковы их желания и что их беспокоит, что пугает? Что они хотели бы узнать новенького в новом учебном году? Кого можно назвать фантазёром? Ввод понятия «фантазия» и необходимость ее для человека любой профессии. Тренировка произвольности. Использование мимики, жестов, походки, голоса в коммуникации. Мои сны. Рассказы о необычных снах, а также их рисование. Я умею сочинять. Упражняемся придумывать ассоциации к словам. Мои мечты. Зачем мечты нужны человеку и нужно ли уметь мечтать. Фантазии и ложь. Любой обман ведёт к определённым последствиям.

Раздел 2. Я и моя школа (7 часов)

Темы помогают детям осознать особенности позиции ученика. Предоставить возможность отреагировать свои чувства в отношении учителя, принять учителя таким, какой он есть. Усилия психолога должны быть направлены на то, чтобы поддержать в ребенке реальный образ учителя, не снижая при этом его ценности. Что такое лень? Предназначение людей. Все получится, если постараться. Я и мой учитель. Умение передавать чувство. Проживание чувств. Я – сообщения. Как справиться с «Немогучками»? Когда мне не хочется вставать. Когда уроки делать не хочется и др. проделки «Немогучки». «Я не могу – я могу – я сумею».

Раздел 3. Я и мои родители (4 часов)

Темы занятий нацелены помочь детям осознать требования родителей, сопоставить их со своими возможностями и желаниями, обучить детей способам разрешения конфликтов с родителями. Дети должны научиться воспринимать родителей как живых людей со всеми достоинствами и недостатками, не переставая любить. Любимые сказки, сказочные герои и их качества. Я умею просить прощения. Злом нельзя победить зло, оно от этого становится только сильнее. Зло можно победить только любовью. Почему

родители наказывают детей? Все люди имеют право на ошибки. Ошибаться не страшно, страшно бояться ошибок. Почему нужно помогать родителям? Беседа на тему: «Почитай родителей своих, дабы продлились дни твои».

Раздел 4. Я и мои друзья (6 часов)

Темы занятий раздела нацелены помочь детям осознать качества настоящего друга, подвести учащихся к осознанию собственного умения дружить. Настоящий друг. Вежливые слова. Умею ли я дружить? Трудности в отношениях с друзьями. Ссора и драка. Формирование социального доверия. Развитие социальных эмоций. Эмоциональная поддержка. Этика общения с друзьями в социальных сетях.

Раздел 5. Что такое сотрудничество (8 часов)

Темы занятий раздела нацелены помочь дать представление о понятии «сотрудничество». Я умею понимать другого. Я умею договариваться с людьми. Мы умеем действовать сообща. Что такое коллективная работа? Уважительное отношение к другим людям. Коррекция эмоциональной сферы ребенка. Сопоставление разных характеров. Про хорошие человеческие качества.

4 КЛАСС

Содержание программы «Основы самопознания. 4 класс» (34 ч., 1 ч в неделю)

Раздел 1. Кто я. Мои особенности и возможности (12 часов)

Темы занятий раздела нацелены на привлечение внимания к процессу взросления; помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности; внести понятие «внутренний мир человека», акцентировать его ценность и уникальность. 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. Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно. Что значит верить? Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

Раздел 2. Мой класс и мои друзья (11 часов)

Темы занятий раздела нацелены на предоставление ребятам возможности обсудить значимый для них процесс общения со сверстниками. Еще так давно это приписывалось младшим подросткам, т.е. ученикам 5-6 классов, но значительное снижение нижней границы подросткового возраста позволяет наблюдать у многих современных четвероклассников интерес к подростковым проблемам. Так же занятия раздела нацелены помочь в осознании и проявлении чувств, связанных с изменениями взаимоотношений между полами; помочь понять свое место среди одноклассников. Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые вырабатывались людьми в течение многих веков, необходимо соблюдать, чтобы не обидеть собеседника и самому не

попасть в неловкую ситуацию. Всегда важно помнить, что есть граница между тем, что хочется, и тем, что можно. Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести разговор. Правила хорошего тона. Как нам помогают правила в общении. Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки. Как правильно познакомиться? Как правильно держать себя, чтобы понравиться? Каковы основные принципы поведения в конфликтной ситуации? Как ведет себя лидер и что означает взаимопомощь в классе?

Раздел 3. Моё прошлое, настоящее, будущее (11 часов)

Темы занятий раздела нацелены на подготовку ребят к началу взросления и переходу в пятый класс. Способствуют повышению учебной и социальной активности. 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. Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе? 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?

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение курса «Основы самопознания» на уровне начального общего образования направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

Личностные результаты изучения курса по программе «Основы самопознания» характеризуют готовность обучающихся руководствоваться традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и должны отражать приобретение первоначального опыта деятельности обучающихся, в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине – России; понимание особой роли многонациональной России в современном мире;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, принадлежности к российскому народу, к своей национальной общности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- проявление интереса к истории и многонациональной культуре своей страны, уважения к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества.

Духовно-нравственного воспитания:

- проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;
- принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности;
- применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

- понимание особой роли России в развитии общемировой художественной культуры, проявление уважительного отношения, восприимчивости и интереса к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- использование полученных знаний в продуктивной и преобразующей деятельности, в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе информационной);
- приобретение опыта эмоционального отношения к среде обитания, бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

- осознание ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

- осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения, бережного отношения к природе, неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- осознание ценности познания для развития человека, необходимости самообразования и саморазвития;
- проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в расширении своих знаний, в том числе с использованием различных информационных средств.

Личностные результаты:

- становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях,
- умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- формирование самооценки – осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех.

Регулятивные УУД:

- организовывать свое рабочее место
- принимать и сохранять учебную задачу
- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- определять план выполнения заданий внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- уметь адекватно воспринимать предложения и оценку других людей
- уметь справляться со страхами, обидами, гневом
- быть способным к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

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
- умение структурировать знания;
- моделировать (преобразовывать объект из чувственной формы в пространственно-графическую или знаково-символическую модель) ситуацию с помощью учителя
- сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие
- группировать предметы, объекты на основе существенных признаков.
- самостоятельное формулирование проблемы;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера
- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками – определять цели, функций участников, способы взаимодействия;
- учиться работать в паре и в группе, управлять поведением партнера – оценивать, контролировать и корректировать действия партнера;
- выполнять различные роли;
- слушать и понимать речь других ребят;
- уметь отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников;
- уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- задавать вопросы, проявляя инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешать конфликты, выявлять проблемы, находить и оценивать альтернативные способы разрешения конфликта, реализация принятого решения.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

обучающиеся должны знать:

- что такое «психология», каково её место в системе наук),
- об уникальности внутреннего мира каждого,
- о способах конструктивной коммуникации,
- о мотивах выбора друзей;

обучающиеся могут узнать:

- о разных направлениях психологической науки,
- о способах поведения в трудных ситуациях,
- понятиях «уважение», «уверенность»;

обучающиеся должны уметь:

- анализировать и понимать притчи, сказки, выявлять их скрытый смысл,
- анализировать поступки других людей и свои собственные;

обучающиеся смогут научиться:

- самостоятельно анализировать поведение героев сказки,
- анализировать притчи, рассказы,
- анализировать собственные потребности и цели.

Объективными методами измерения эффективности программы служат диагностические методы: задания на выявление уровня децентрации (Ж.Пиаже), методика «Дерево» (Пономаренко Л.П.). Тест творческого мышления Торренса. Мой выбор цвета М.Люшера (диагностика эмоционального состояния ребенка). Методика А.И. Захарова диагностики детских страхов. Тест «Домики» Ореховой О.А., методика «Лесенка», методика «Графический диктант». Положительная динамика сдвигов показателей участников по какой-либо шкале тестов служит подтверждением эффективности программы.

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, пантомимика, дискуссионные игры, тематические беседы, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы, арт-терапевтические техники. Основной формой работы является психологическая игра.

1 КЛАСС

К концу прохождения курса психологических занятий в первом классе обучающийся:

- сфокусирует свое внимание на важнейших умениях, которые необходимо освоить в адаптационный период: самоконтроль, сила воли и др.;
- обучится навыкам саморегуляции;
- рассмотрит особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева;
- научится распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей;
- научиться осознать относительность оценки чувств;
- научится приемам преодоления и проработки своих страхов психолого-педагогическими средствами;
- у обучающегося сформировался образ хорошего ученика.

2 КЛАСС

К концу прохождения курса психологических занятий во втором классе обучающийся:

- получит знания об эмоциональной сфере человека;
- ознакомится с понятием «качества людей»;
- исследует свои качества, изучит свои особенности;
- поймет, что у него есть много положительных качеств;
- научится находить положительные качества во всех людях.

3 КЛАСС

К концу прохождения курса психологических занятий в третьем классе обучающийся:

- налаживать отношения (вовремя простить и сами попросить прощения);
- дорожить ценностью установившихся привязанностей;

- способны брать роль ведущего в играх и упражнениях;
- способны быть внимательным к остальным участникам;
- уметь договариваться об условиях игры, контролировать ход выполнения заданий;
- уметь определять разницу между положениями лидера и исполнителя на самом себе.

4 КЛАСС

К концу прохождения курса психологических занятий в четвертом классе обучающийся:

- анализируют происходящие с ними изменения;
- иметь понятие о своем месте в среде одноклассников;
- проявлять чувства, связанные с изменениями взаимоотношений между полами;
- размышляют о своих способностях и возможностях;
- владеет понятиями: «способности», «внутренний мир человека»;
- преодолевают страх взросления, вхождение в младший подростковый возраст;
- внутренне готовы к переходу в пятый класс.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Я-школьник					
1.1	Я умею управлять собой.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.2	Я умею преодолевать трудности.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.3	Я умею слушать других.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.4	Я умею учиться у ошибки.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.5	Я умею быть доброжелательным.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.6	Я – доброжелательный.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.7	Я умею быть ласковым.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.8	Я становлюсь сильным духом.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.9	Я умею делать задание вместе с другими.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.10	Я становлюсь сильным духом.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.11	Я умею слышать мнение другого.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.12	Я учусь решать конфликты.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.13	Я учусь преодолевать барьеры в общении.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.14	Я умею разрешать конфликты.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.15	Я умею разрешать конфликты.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		15			
Раздел 2. Мои чувства					
2.1	Радость. Что такое мимика?	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.2	Радость. Что такое жесты?	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.3	Радость. Как ее доставить другому человеку?	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.4	Радость можно передать прикосновением.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.5	Грусть.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.6	Страх.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.7	Страх. Как его преодолеть?	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.8	Гнев. С каким чувством он дружит?	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.9	Гнев и его польза.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.10	Обида.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.11	Разные чувства.	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.12	Кинотренинг. Просмотр и обсуждение культурного образа.	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		14			
Раздел 3. Игры нашего двора					
3.1	Игры нашего двора. «Резиночки», «Классики»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3.2	Игры нашего двора. «Вышибалы»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3.3	Игры нашего двора. «Колечко-колечко», «Море волнуется раз», «Горячая картошка»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		3			
Резервное время		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Вспомним чувства					
1.1	Мы рады встрече.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.2	Понимаем чувства другого.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.3	Мы испытываем разные чувства.	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Качества людей					
2.1	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.2	Хорошие качества людей.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.3	Самое важное хорошее качество.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.4	Кто такой сердечный человек?	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.5	Кого называют «доброжелательным человеком»?	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.6	Трудно ли быть доброжелательным человеком?	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.7	Я желаю добра ребятам в классе.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.8	Чистое сердце.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.9	Какие качества нам нравятся друг в друге?	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.10	Какими качествами мы похожи, а какими различаемся?	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.11	Каждый человек уникален.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.12	В каждом человеке есть темные и светлые качества.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.13	Кинотренинг. Просмотр и обсуждение культурного образа: мультфильм «Ох и Ах» (режиссёр Ю. Прытков, СССР, 1975 год).	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		13			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 3. Какой Я- какой Ты					
3.1	Какой Я?	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3.2	Какой Ты?	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3.3	Какой ты? Учимся договариваться.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3.4	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3.5	Школьные трудности.	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3.6	Домашние трудности.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3.7	Итоговое по теме «Какой Я-Какой Ты»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		8			
Раздел 4. Коррекция школьных страхов и тревожности					
4.1	Что мне снится страшное или чего я боюсь днем.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4.2	Что было со мной самое плохое или самое хорошее.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4.3	Коррекция тревожности.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		3			
Раздел 5. Игры нашего двора					
5.1	Игры нашего двора	6			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		6			
Резервное время		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Я-фантазер					
1.1	Я – третьеклассник.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.2	Кого можно назвать фантазёром?	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.3	Я умею фантазировать!	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.4	Мои сны.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.5	Я умею сочинять!	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.6	Мои мечты.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.7	Фантазии и ложь.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.8	Кинотренинг. Просмотр и обсуждение культурного образа.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.9	Итоговое занятие по теме: «Я – фантазёр». Тест творческого мышления Торренса.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Я и моя школа					
2.1	Я и моя школа.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.2	Что такое лень?	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.3	Я и мой учитель.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.4	Я и мой учитель (продолжение).	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.5	Техника «Я-сообщения»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.6	Как справляться с «Немогучками»?	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.7	«Я не могу - я могу - я сумею».	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Итого по разделу		7			
Раздел 3. Я и мои родители					
3.1	Я и мои родители. «Почитай родителей своих....»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3.2	Я умею просить прощения.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3.3	Почему родители наказывают детей?	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3.4	Почему нужно помогать родителям?	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		4			
Раздел 4. Я и мои друзья					
4.1	Настоящий друг.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4.2	Умею ли я дружить?	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4.3	Трудности в отношениях с друзьями.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4.4	Ссора и драка.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4.5	Как вести себя в конфликтной ситуации?	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4.6	Техники преодоления барьеров в общении с друзьями.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		6			
Раздел 5. Что такое сотрудничество?					
5.1	Что такое сотрудничество?	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5.2	Я умею понимать другого.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5.3	Я умею договариваться с людьми.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5.4	Мы умеем действовать сообща.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5.5	Что такое коллективная работа?	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5.6	Я среди людей.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5.7	Что такое эмпатия?	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
5.8	«Итоговое занятие»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		8			
Резервное время		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Кто я. Мои особенности и возможности					
1.1	Как я изменился летом?	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.2	Кто Я?	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.3	Расту-взрослею?»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.4	Мои способности	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.5	Мои интересы	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.6	Мой путь к успеху	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.7	Мой внутренний мир	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.8	Уникальность внутреннего мира»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.9	Мой внутренний мир и мои друзья	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		12			
Раздел 2. Мой класс и мои друзья					

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.1	«Мои друзья- девочки и мальчики»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.2	«Мой класс»	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.3	«Мои одноклассники»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.4	«Мои одноклассники какие они?»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.5	«Какие ученики мои одноклассники»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.6	«Лидерство в классе»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.7	«Конфликты в классе»	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.8	«Взаимопомощь в классе»	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		11			
Раздел 3. Моё прошлое, настоящее, будущее					
3.1	«Моё детство»	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3.2	«Мое настоящее»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3.3	«Мое будущее»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3.4	«Мой будущий дом»	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3.5	«Моя будущая профессия»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3.6	«Мое близкое будущее-5 класс»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3.7	«Что нового меня ждет в 5 классе»	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3.8	Итоговое занятие	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		11			
Резервное время		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	