

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа №25 города Сочи
имени Героя Советского Союза Войтенко С.Е.

РАССМОТРЕНО

Заседание МО

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Мухина М.В.
Приказ 111/5 от «29 »
августа 2023 г.

Бедикян Д.А.
Приказ 111/5 от «29 »
августа 2023 г.

Колыхалова Ю.Г.
Приказ 111/5 от «29 »
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
психологического тренинга
«Тропинка к своему Я»

Составитель :
Учитель начальных классов
Мухина Марина Викторовна

2023-2024 учебный год

I. Результаты освоения курса

Результаты внеурочной деятельности:

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов – формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов – приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия.

В результате изучения данного курса на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения, тексты, овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

Личностные универсальные учебные действия

У учащегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
 - ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
 - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм;
 - развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
 - эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
 - установка на здоровый образ жизни;
- Учащийся получит возможность для формирования:*
- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
 - выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
 - устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
 - адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
 - положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
 - компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
 - морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
 - установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
 - эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра.

Ученик получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

II. Содержание программы

1 класс (33 часа)

Тема 1. Я — школьник.

1. Знакомство. Введение в мир психологии.
2. Путешествие по школе. Расположение кабинетов.
3. Как зовут ребят моего класса? Правила вежливости.
4. Зачем мне нужно ходить в школу? Школьные принадлежности.
5. Мой класс. Путешествие по школьному дворику.
6. Какие ребята в моем классе?
7. О пользе горячего питания. Игра «Объяснялки».
8. Путешествие в школьную столовую.
9. Мои друзья в классе. Законы коллектива.
10. Соблюдаем законы школьной дружбы.
11. Мои успехи в школе. Путешествие по станциям «Умники и умницы».
12. Я умею управлять собой.
13. Я умею преодолевать трудности.
14. Я умею слушать других.
15. Я умею учиться у ошибки.

Тема 2. Мои чувства.

1. Я умею быть доброжелательным.
2. Я – доброжелательный.
3. Я умею быть ласковым.
4. Ты – ласковый.
5. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими.
6. Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.
7. Я учусь решать конфликты.
8. Радость. Что такое мимика?
9. Радость. Что такое жесты?
10. Радость. Как её доставить другому человеку?
11. Радость можно передать прикосновением.
12. Грусть.
13. Страх.
14. Страх и как его преодолеть.
15. Гнев. С какими чувствами он дружит?
16. Гнев и его польза.
17. Обида.
18. Разные чувства.

2 класс (34 часа)

Тема 1. Вспомним чувства.

Тема 2. Чем люди отличаются друг от друга.

1. Люди отличаются друг от друга своими качествами.
2. Хорошие качества людей.
3. Самое важное хорошее качество.
4. Кто такой сердечный человек?
5. Кто такой доброжелательный человек?
6. Трудно ли быть доброжелательным человеком?
7. Я желаю добра ребятам в классе.
8. Очищаю свое сердце.
9. Какие качества нам нравятся в друг друге?
10. Какими качествами мы отличаемся?
11. Люди отличаются друг от друга своими качествами.
12. В каждом человеке есть светлые и темные качества.

Тема 3. Какой Я — Какой Ты?

1. Какой Я?
2. Какой Ты?
3. Трудности второклассника в школе, дома, на улице.
4. Школьные трудности.
5. Домашние трудности.

3 класс (34 часа)

Тема 1. Я — фантазер.

1. Я – третьеклассник.
2. Кого можно назвать фантазером?
3. Я умею фантазировать!
4. Мои сны.
5. Я умею сочинять!
6. Фантазии и ложь.

Тема 2. Я и моя школа.

1. Я и моя школа.
2. Что такое лень?
3. Я и мой учитель.
4. Как справляться с «немогучками».

Тема 3. Я и мои родители.

1. Я и мои родители.
2. Я умею просить прощение.
3. Почему родители наказывают детей?

Тема 4. Я и мои друзья.

1. Настоящий друг.
2. Умею ли я дружить?
3. Трудности в отношениях с друзьями.
4. Ссора и драка.

Тема 5. Что такое сотрудничество?

1. Что такое сотрудничество?
2. Я умею понимать другого.
3. Я умею договариваться с людьми.

4. Мы умеем действовать сообща.
5. Что такое коллективная работа?

4 класс (34 часа)

Тема 1. Кто я? Мои силы, мои возможности.

1. Мое лето.
2. Кто я?
3. Какой я – большой или маленький?
4. Мои способности.
5. Мой выбор, мой путь.
6. Мой внутренний мир.
7. Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.
8. Кого я могу впустить в свой внутренний мир?
9. Что значит верить?

Тема 2. Я расту, я изменяюсь.

1. Мое детство.
2. Я изменяюсь.

Тема 3. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?

1. Мое будущее.
2. Хочу вырасти здоровым человеком.

Тема 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком, что для этого нужно?

1. Кто такой интеллигентный человек?
2. Хочу вырасти интеллигентным человеком.
3. Что такое идеальное Я?

Тема 5. Хочу вырасти свободным человеком, что для этого нужно?

1. Кто такой свободный человек?
2. Права и обязанности школьника.
3. Что такое право на уважение?
4. Права и обязанности.
5. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.
6. Как разрешить конфликты мирным путем?

III. Тематическое планирование программы

1 класс (33 часа)

№	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Тип занятия	Форма проведения	ЦОР/ЭОР
Я — школьник (15 часов)					
1.	Путешествие по школе. Расположение кабинетов.	1	внеаудитор.	Экскурсия	https://uchi.ru/activities/teacher/ https://kids-psychology.ru/ https://detologiya.ru/
2.	Как зовут ребят моего класса?	1	внеаудитор.	Игра	
3.	Правила вежливости.	1	аудитор.	Викторина	
4.	Зачем мне нужно ходить в школу? Школьные принадлежности.	1	аудитор.	Групповое обсуждение	
5.	Мой класс. Путешествие по школьному дворику.	1	внеаудитор.	Экскурсия	
6.	Какие ребята в моем классе?	1	аудитор.	Беседа	
7.	О пользе горячего питания. Игра «Объяснялки».	1	аудитор.	Игра	
8.	Путешествие в школьную столовую.	1	внеаудитор.	Экскурсия	
9.	Мои друзья в классе. Законы коллектива.	1	аудитор.	Викторина	
10.	Соблюдаем законы школьной дружбы.	1	аудитор.	Устный журнал	
11.	Мои успехи в школе. Что такое портфолио?	1	аудитор.	Беседа	
12.	Я умею управлять собой.	1	аудитор.	Тренинг	
13.	Я умею преодолевать трудности.	1	аудитор.	Беседа	
14.	Я умею слушать других.	1	аудитор.	Тренинг	
15.	Я умею учиться у ошибки.	1	аудитор.	Тренинг	
Мои чувства (18 часов)					
16.	Я умею быть доброжелательным.	1	внеаудитор.	Тренинг	https://uchi.ru/activities/teacher/ https://kids-psychology.ru/ https://detologiya.ru/
17.	Я – доброжелательный. Моё портфолио.	1	аудитор.	Беседа	
18.	Я умею быть ласковым.	1	внеаудитор.	Тренинг	
19.	Ты – ласковый. Моё портфолио.	1	аудитор.	Творческая работа	
20.	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими.	1	аудитор.	Работа в группе	
21.	Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.	1	аудитор.	Работа в группе	
22.	Я учусь решать конфликты.	1	внеаудитор.	Игра	
23.	Радость. Что такое мимика?	1	аудитор.	Игра	
24.	Радость. Что такое жесты?	1	аудитор.	Игра	
25.	Радость. Как её доставить другому человеку?	1	внеаудитор.	Квест	
26.	Радость можно передать прикосновением.	1	аудитор.	Тренинг	
27.	Грусть.	1	аудитор.	Беседа	
28.	Страх.	1	аудитор.	Беседа	
29.	Страх и как его преодолеть.	1	аудитор.	Беседа	
30.	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1	аудитор.	Тренинг	

31.	Гнев и его польза.	1	аудитор.	Беседа	
32.	Обида.	1	аудитор.	Беседа	
33.	Разные чувства. Самодиагностика учебных умений.	1	аудитор.	Диагностика	

2 класс (34 часа)

№	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Тип занятия	Форма проведения	ЦОР/ЭОР
Вспомним чувства (4 часа)					
1.	«Мы рады встрече».	1	внеаудитор.	Игра	https://uchi.ru/activities/teacher/
2.	Понимаем чувства другого.	1	аудитор.	Тренинг	
3.	Мы испытываем разные чувства.	1	аудитор.	Беседа	
4.	Игра «Калейдоскоп чувств».	1	внеаудитор.	Игра	
Чем люди отличаются друг от друга? (15 часов)					
5.	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	1	аудитор.	Беседа	https://uchi.ru/activities/teacher/
6.	Хорошие качества людей.	1	аудитор.	Беседа	
7.	Самое важное хорошее качество.	1	аудитор.	Тренинг	https://kids-psychology.ru/
8.	Кто такой сердечный человек?	1	аудитор.	Беседа	
9.	Кто такой доброжелательный человек?	1	аудитор.	Беседа	
10.	Трудно ли быть доброжелательным человеком.	1	аудитор.	Тренинг	https://detologiya.ru/
11.	«Я желаю добра ребятам в классе».	1	внеаудитор.	Квест	
12.	Очищаем своё сердце.	1	аудитор.	Тренинг	
13.	Какие качества нам нравятся в друг друге.	1	аудитор.	Тренинг	
14.	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.	1	аудитор.	Беседа	
15.	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	1	аудитор.	Беседа	
16.	Игра - тренинг «Цветик-семицветик».	1	внеаудитор.	Игра	
17.	В каждом человеке есть светлые и тёмные качества.	1	аудитор.	Беседа	
18.	Игра- тренинг «День и ночь».	1	внеаудитор.	Игра	
19.	<i>Психологическая диагностика №1.</i>	1	аудитор.	Диагностика	
Какой я? – Какой ты? (15 часов)					
20.	Какой Я?	1	аудитор.	Беседа	https://uchi.ru/activities/teacher/
21.	Игра «Оцени себя».	1	внеаудитор.	Игра	
22.	Какой Ты?	1	аудитор.	Тренинг	https://kids-psychology.ru/
23.	Игра «Пойми меня».	1	внеаудитор.	Игра	
24.	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	1	аудитор.	Беседа	
25.	Игра «Копилка трудностей».	1	внеаудитор.	Игра	https://detologiya.ru/
26.	Школьные трудности.	1	аудитор.	Викторина	
27.	Игра «На приёме у психолога».	1	внеаудитор.	Игра	
28.	Домашние трудности.	1	аудитор.	Групповое обсуждение	
29.	Игра «Изобрази ситуацию».	1	внеаудитор.	Игра	
30.	Что нового я узнал о себе?	1	аудитор.	Игра	

31.	Игра «Учимся договариваться».	1	внеаудитор.	Игра	
32.	Психологическая диагностика №2.	1	аудитор.	Диагностика	
33.	«Верить и стараться».	1	аудитор.	Конкурс	
34.	Фестиваль психологических игр.	1	внеаудитор.	Игра	

3 класс (34 часа)

№	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Тип занятия	Форма проведения	ЦОР/ЭОР
Я – фантазер (8 часов)					
1.	Я – третьеклассник.	1	внеаудитор.	Игра	https://uchi.ru/activities/teacher/ https://kidspsychology.ru/ https://detologiya.ru/
2.	Кого можно назвать фантазером?	1	аудитор.	Беседа	
3.	Я умею фантазировать!	1	внеаудитор.	Игра	
4.	Мои сны.	1	аудитор.	Беседа	
5.	Психологические игры «Море волнуется...», «Художник».	1	аудитор.	Игра	
6.	Я умею сочинять!	1	аудитор.	Беседа	
7.	Психологические игры «Мысленные картинки», «Ассоциации».	1	внеаудитор.	Игра	
8.	Фантазии и ложь.	1	аудитор.	Беседа	
Я и моя школа (5 часов)					
9.	Я и моя школа.	1	аудитор.	Беседа	https://uchi.ru/activities/teacher/ https://kidspsychology.ru/
10.	Что такое лень?	1	аудитор.	Тренинг	
11.	Я и мой учитель.	1	аудитор.	Беседа	
12.	Психологические игры «Школьная фотография», «Передай чувство».	1	внеаудитор.	Игра	
13.	Как справляться с «немогучками».	1	аудитор.	Тренинг	
Я и мои родители (5 часов)					
14.	Я и мои родители.	1	аудитор.	Беседа	https://uchi.ru/activities/teacher/ https://detologiya.ru/
15.	Я умею просить прощение.	1	аудитор.	Беседа	
16.	Психологические игры «В маске», «Сонное дыхание».	1	внеаудитор.	Игра	
17.	Почему родители наказывают детей?	1	аудитор.	Обсуждение в группе	
18.	Психологическая диагностика №1.	1	аудитор.	Диагностика	
Я и мои друзья (9 часов)					
19.	Настоящий друг.	1	аудитор.	Беседа	https://uchi.ru/activities/teacher/ https://kidspsychology.ru/ https://detologiya.ru/
20.	Умею ли я дружить?	1	аудитор.	Беседа	
21.	Трудности в отношениях с друзьями.	1	внеаудитор.	Игра	
22.	Нужно ли уметь дружить?	1	аудитор.	Беседа	
23.	Психологическая игра «Кто сказал «прости?»»	1	внеаудитор.	Игра	
24.	Психологическая сказка «Неожиданная встреча».	1	аудитор.	Беседа	
25.	Психологическая сказка «Про маленькую Бабу Ягу».	1	аудитор.	Чтение и обсуждение сказки	
26.	Психологическая сказка «О	1	аудитор.	Чтение и	

	Спиногрызкине».			обсуждение сказки	
27.	Ссора и драка.	1	аудитор.	Беседа	
Что такое сотрудничество? (7 часов)					
28.	Домашние трудности.	1	аудитор.	Беседа	https://uchi.ru/activities/teacher/
29.	Игра «Изобрази ситуацию».	1	внеаудитор.	Игра	
30.	Что нового я узнал о себе?	1	аудитор.	Беседа	https://kids-psychology.ru/
31.	Мы умеем действовать сообща.	1	внеаудитор.	Творческое дело	
32.	Что такое коллективная работа?	1	аудитор.	Работа в группе	https://detologiya.ru/
33.	<i>Психологическая диагностика №2.</i>	1	аудитор.	Диагностика	
34.	Фестиваль психологических игр.	1	внеаудитор.	Игра	

4 класс (34 часа)

№	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Тип занятия	Форма проведения	ЦОР/ЭОР
Кто я? Мои силы, мои возможности (14 часов)					
1.	Моё лето.	1	внеаудитор.	Устный журнал	https://uchi.ru/activities/teacher/
2.	Кто я?	1	аудитор.	Тренинг	
3.	Какой я – большой или маленький?	1	аудитор.	Тренинг	https://kids-psychology.ru/
4.	Мои способности.	1	аудитор.	Тренинг	
5.	Мой выбор, мой путь.	1	аудитор.	Беседа	https://detologiya.ru/
6.	Мой внутренний мир.	1	аудитор.	Тренинг	
7.	Уникальность моего и твоего внутреннего мира.	1	аудитор.	Беседа	https://detologiya.ru/
8.	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1	аудитор.	Беседа	
9.	Что значит верить?	1	аудитор.	Тренинг	https://detologiya.ru/
10.	«Конкурс портретов».	1	внеаудитор.	Конкурс	
11.	Проект «Способности моих родителей».	1	аудитор.	Проект	https://detologiya.ru/
12.	<i>Психологическая диагностика №1.</i>	1	внеаудитор.	Диагностика	
13.	Психологическая игра «Отгадай, кто я?».	1	внеаудитор.	Игра	https://detologiya.ru/
14.	Проект «Маленькая страна».	1	внеаудитор.	Проект	
Я расту, я изменяюсь (3 часа)					
15.	Мое детство.	1	аудитор.	Работа в группах	https://uchi.ru/activities/teacher/
16.	Я изменяюсь.	1	аудитор.	Беседа	
17.	Каким я буду, когда вырасту?	1	аудитор.	Диспут	
Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? (6 часов)					
18.	Мое будущее.	1	аудитор.	Беседа	https://uchi.ru/activities/teacher/
19.	Психологическая игра «Если бы я был волшебником».	1	внеаудитор.	Игра	
20.	Хочу вырасти здоровым человеком.	1	аудитор.	Беседа	https://detologiya.ru/
21.	Учусь мечтать.	1	аудитор.	Тренинг	
22.	Учусь радоваться.	1	аудитор.	Тренинг	

23.	Учусь высказывать своё мнение.	1	аудитор.	Игра	
Хочу вырасти интеллигентным человеком, что для этого нужно? (5 часов)					
24.	Кто такой интеллигентный человек?	1	аудитор.	Беседа	https://uchi.ru/activities/teacher/
25.	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	1	аудитор.	Тренинг	https://kids- psychology.ru/
26.	Что такое идеальное Я?	1	аудитор.	Тренинг	
27.	Психологическая сказка «Я иду к своей звезде».	1	аудитор.	Чтение и обсуждение сказки	https://detologiya.ru/
28.	Психологическая сказка «Про великана Гришку и недобрую фею».	1	аудитор.	Чтение и обсуждение сказки	https://detologiya.ru/
Хочу вырасти свободным человеком, что для этого нужно? (6 часов)					
29.	Кто такой свободный человек?	1	аудитор.	Диспут	https://uchi.ru/activities/teacher/
30.	Права и обязанности школьника.	1	аудитор.	Беседа	https://kids- psychology.ru/
31.	Что такое право на уважение?	1	аудитор.	Беседа	
32.	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	1	аудитор.	Тренинг	https://detologiya.ru/
33.	Психологическая диагностика №2.	1	аудитор.	Диагностика	
34.	Как разрешить конфликты мирным путем?	1	внеаудитор.	Игра	https://detologiya.ru/

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол заседаний МО
учителей начальных классов
от 29.08.2022 г. № 1
Руководитель МО
_____ М.В.Мухина

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР
_____ Д.А.Бедилян
29.08.2022 г.

