

государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Александровка
муниципального района Кинель -Черкасский Самарской области



Приказ № 144 от 31.08 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
Социальное
1-4 класс
Срок реализации 4 года

Составитель(разработчик):
Учитель начального класса:
Романова А.Ю.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР:

Якамсева Г.Ф.

Дата: 30.08.2018 г.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ МО
учителей начальных классов»

Рекомендуется к утверждению
Протокол № 1 от 29.08.2018 г.
Председатель МО учителей начальных
классов

Пафнутьева Т.В.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Общая характеристика курса.....	3
Описание места курса «Тропинка к своему Я» в учебном плане.....	4
Описание ценностных ориентиров содержания курса.....	4
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.....	4
Учебно-тематическое планирование 1 класс.....	7
Содержание программы для 1-го класса.....	7
Учебно-тематическое планирование 2 класс.....	9
Содержание программы для 2-го класса.....	10
Учебно-тематическое планирование 3 класс.....	11
Содержание программы для 3-го класса.....	12
Учебно-тематическое планирование 4 класс.....	13
Содержание программы для 4-го класса.....	14
Тематическое планирование 1-4 классы.....	16
Материально-техническое обеспечение программы.....	19
Список литературы.....	20

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования; программы формирования универсальных учебных действий (ФГОС, п. 19.5); и направлена на обеспечение достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа «Тропинка к своему Я» является программой внеурочной деятельности обучающихся младшего школьного возраста спортивно-оздоровительной направленности, направлена на профилактику нарушений психологического здоровья. Такими характеристиками являются: благополучная эмоциональная сфера, развитые навыки конструктивного общения, уверенность в себе и адекватная самооценка, развитая познавательная сфера и механизмы учебной деятельности.

В современной системе образования обозначилась тенденция рассматривать весь воспитательно-образовательный процесс через призму сохранения психического здоровья обучающихся. Проблема психологического здоровья подрастающего поколения в последние годы привлекает внимание специалистов различных сфер общественной деятельности.

Актуальность данной программы возрастает в связи с тем, что от состояния здоровья детей зависят качественные и количественные характеристики будущего населения нашей страны. Оценив образованность, здоровье, культурный потенциал подрастающего поколения России 2000-х гг., можно предположить, какой будет российская действительность в 2040 гг. В детском возрасте закладывается фундамент личности, формируются ее основные качества: физическое и психическое здоровье, культурный и интеллектуальный потенциал. Качества, которые были развиты у ребенка в школьном возрасте, являются наиболее прочными; позже изменить их достаточно сложно, а в ряде случаев – практически невозможно.

Успешное становление ребенка как личности определяет не только его включение в общественную жизнь, нахождение своей ниши, но, в конечном счете, и прогресс развития общества в целом. Дети не просто особый социальный слой. Они являются приоритетной группой, так как степень образованности, социализированные масштабы и уровень культуры, здоровья детей завтра материализуются в здоровье нации, в новые технологии и безопасность социальной жизни, в авторитет страны в мире.

Цель программы: создание условий для сохранения и формирования психологического здоровья обучающихся.

Программа решает следующие задачи:

1. Формировать у обучающихся представление о психологической природе человека.
2. Развивать навыки конструктивного общения, формировать внутреннюю уверенность обучающихся в своей успешности.
3. Создавать положительный эмоциональный настрой, снятие страхов и эмоционального напряжения.
4. Воспитывать волю, инициативность, ответственность, эмоциональную отзывчивость.

Специфика курса

Курс «Тропинка к своему Я» поможет ребенку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути. Приобщение к знаниям о человеке имеет особенно важное значение на начальных этапах школьного образования, когда основные свойства познавательной деятельности и качества личности находятся в периоде своего осмысленного становления.

Общая характеристика курса «Тропинка к своему Я»

Программа «Тропинка к своему Я» поможет ребенку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути. Приобщение к знаниям о человеке имеет особенно важное значение на начальных этапах школьного образования, когда основные свойства познавательной деятельности и качества личности находятся в периоде своего осмысленного становления.

Работа по программе проводится в рамках 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.

Описание места курса «Тропинка к своему Я» в учебном плане.

В соответствии с учебным планом предмет внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» изучается с 1 по 4 класс. Занятия проводятся со всем классом. Общий объем учебного времени составляет 135 часов (33 недели в 1 классе и 34 недели во 2-4 классах по 1 часу в неделю).

Описание ценностных ориентиров содержания курса «Тропинка к своему Я»

Одним из результатов освоения курса «Тропинка к своему Я» является осмысление и интериоризация (присвоение) учащимися системы ценностей.

- Ценность добра – осознание себя как части мира.
- Осознание постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).
- Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.
- Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений; приоритетности знания, установления истины, самого познания как ценности.
- Ценность семьи. Понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам.
- Ценность труда и творчества – осознание роли труда в жизни человека, развитие организованности, целеустремленности, ответственности, самостоятельности, ценностного отношения к труду.
- Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства.
- Ценность человечества – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Тропинка к своему Я»

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 внутренние 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	Метапредметные	Предметные
Знать	– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения в обществе, семье, со сверстниками; - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.	- знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии; - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.	- осознавать собственную полезность и ценность; - основные способы психологического взаимодействия между людьми; - приемы повышения собственной самооценки; - осознание своего места в мире и обществе;
Уметь	- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели - налаживать контакт с людьми; -соблюдать правила игры и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выражать себя в различных доступных	- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - формулировать собственное мнение и позицию;	- работать в группе, в коллективе. -получать удовольствие от процесса познания -преодолевать возникающие в школе трудности - психологически справляться с неудачами; -осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; -взаимодействовать с учителем и

	и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.	- находить свое место в школьной жизни;	свертниками; - адекватно анализировать собственные проблемы;
Применять	- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки. - знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития	- полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед учителем; - приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов;	- полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения; - полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности; - через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления;

Учебно-тематический план. 1-й класс

Задачи:

- сфокусировать внимание обучающихся на важнейших умениях, которые необходимо освоить в адаптационный период;
- мотивировать учащихся к развитию силы и самоконтроля;
- рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева;
- способствовать снижению уровня страхов.

Наименование раздела, темы	Количество часов		
	всего	теория	практика
Введение	1	1	
I. Я-школьник	16	3	13
1.1. Я умею управлять собой	2	1	1
1.2. Я умею преодолевать трудности	1		1
1.3. Я умею слушать других	2		2
1.4. Я умею учиться у ошибки	1		1
1.5. Я умею быть доброжелательным	2		2
1.6. Я - доброжелательный	1		1
1.7. Я умею быть ласковым	1		1
1.8. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими	2	1	1
1.9. Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого	2	1	1
1.10. Я учусь решать конфликты	1		1
1.11. Я умею разрешать конфликты	1		1
II. Мои чувства	16	3	13
2.1. Радость. Что такое мимика?	2	1	1
2.2. Радость. Что такое жесты?	2	1	1
2.3. Радость. Как ее доставить другому человеку?	1		1
2.4. Радость можно передать прикосновением	1		1
2.5. Грусть	1		1
2.6. Страх	1		1
2.7. Страх. Как его преодолеть	2	1	1
2.8. Гнев. С какими чувствами он дружит?	1		1
2.9. Гнев и его польза	1		1
2.10. Обида	1		1
2.11. Разные чувства	2		2
2.12. Итоговое	1		1
Итого	33	7	26

Содержание программы для 1-го класса (33 часа)

Введение (1 час)

Беседа. Что такое психология? Кто такой психолог?

Раздел I. Я - школьник (16 часов)

Я умею управлять собой (2 часа)

Кто такой дрессировщик, и почему он может управлять животными. Нужно ли ученику умение управлять собой? Я умею управлять собой. Умею остановиться. Умею выполнять требования взрослых. Работа в тетрадах.

Я умею преодолевать трудности (1 час)

Разминка. Вспомни и сделай. Я умею справляться с трудностями. Сумею понять. Вопрос. Тихо. Работа в тетрадах.

Я умею слушать других (2 часа)

Разминка. Задание на повторение «Я умею справляться с трудностями». Слушать и слышать. Запомни ответ. Диалог. Общий рисунок. Работа в тетрадах.

Я умею учиться у ошибки (1 час)

Разминка. Работа со сказкой. Чему может научить ошибка. Работа в тетрадах.

Я умею быть доброжелательным (2 часа)

Разминка. Работа со сказкой. Первое испытание. Второе испытание. Третье испытание. Четвертое испытание. Работа в тетрадах.

Я – доброжелательный (1 час)

Разминка. Кому письмо. Качества доброжелательного человека. Зачем нужны качества. Ищем хорошее качество, благодарим, извиняемся. Желаем добра. Работа в тетрадах.

Я умею быть ласковым (1 час)

Разминка. Работа со сказкой. Ласковый взгляд. Ласковое прикосновение. Ласковые слова и прикосновения. Работа в тетрадах.

Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими (2 часа)

Разминка. Работа со сказкой. Нарисуй страну. Что между странами. Как страны общаются. Общий рассказ. Работа в тетрадах.

Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого (2 часа)

Разминка. Работа со сказкой. Кто умеет слышать мнение другого? Оружие для защиты. Работа в тетрадах.

Я учусь решать конфликты (1 час)

Разминка. Работа со сказкой. Это конфликт? Придумай конфликт. Инсценирование конфликта. Работа в тетрадах.

Я умею разрешать конфликты (1 час)

Разминка. Работа со сказкой. Инсценируем конфликт. Конфликт. Работа в тетрадах.

Раздел II. Мои чувства (16 часов)

Радость. Что такое мимика? (2 часа)

Разминка. Закончи предложение. Зоопарк. Рисунок радости. Работа в тетрадах.

Радость. Что такое жесты? (2 часа)

Разминка. Радость можно выразить жестом. Передай сообщение. Объясни задание. Работа со сказкой («Когда молочные зубы сменились постоянными» Е. Фатеева). Работа в тетрадах.

Радость. Как ее доставить другому человеку? (1 час)

Разминка. Как доставить радость другому человеку? Собираем добрые слова. Скажи мишке добрые слова. Работа в тетрадах.

Радость можно передать прикосновением (1 час)

Разминка. Радость можно передать прикосновением. Котенок. Работа со сказкой («О муравьишке, который пошел в школу»). Работа в тетрадах.

Грусть (1 час)

Разминка. Закончи предложения. Грустные ситуации. Котенок грустит. Работа со сказкой («Сказка про котенка Ваську» К. Ступницкая). Работа в тетрадах.

Страх (1 час)

Разминка. Мысленная картинка. Покажи страшилку. Работа со сказкой («Девочка с мышкой» Е. Зубарева). Работа со сказкой.

Страх. Как его преодолеть (2 часа)

Разминка. Конкурс пугалок. Чужие рисунки. Закончи предложение. Работа со сказкой («Мы просто очень боялись за вас»). Работа в тетрадах.

Гнев. С какими чувствами он дружит? (1 час)

Разминка. Работа со сказкой («Как ромашки с васильками поссорились» Е. Вишнева). Работа в тетрадях.

Гнев и его польза (1 час)

Разминка. Закончи предложение. Работа со сказкой («О путнике и его беде» С. Кондратенков). Работа в тетрадях.

Обида (1 час)

Разминка. Закончи предложение. Какая у меня обида. Напрасная обида. Работа со сказкой («Обида» Е. Карабашева). Работа в тетрадях.

Разные чувства (2 часа)

Разминка. Закончи предложение. Ожившее чувство. Рисунок чувств. Работа в тетрадях.

Итоговое занятие (1 час)

Обобщение пройденного материала за год. Игра-путешествие. Работа в тетрадях.

Учебно-тематический план. 2-й класс

Задачи:

- актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека;
- ознакомить детей с понятием «качества людей»;
- помочь детям исследовать свои качества, изучить свои особенности;
- помочь детям понять, что у них есть много положительного.

Наименование раздела, темы	Количество часов		
	всего	теория	практика
<i>I. Вспомним чувства</i>	5	1	4
1.1. Мы рады встрече	1		1
1.2. Понимаем чувства другого	1		1
1.3. Мы испытываем разные чувства	3	1	2
<i>II. Качества людей</i>	16	1	15
2.1. Люди отличаются друг от друга своими качествами	1		1
2.2. Хорошие качества людей	2		2
2.3. Самое важное хорошее качество	1		1
2.4. Кто такой сердечный человек	1		1
2.5. Кого называют «доброжелательным человеком»?	1		1
2.6. Трудно ли быть доброжелательным человеком?	1		1
2.7. Я желаю добра ребятам в классе	1		1
2.8. Чистое сердце	1		1
2.9. Какие качества нам нравятся друг в друге?	1		1
2.10. Какими качествами мы похожи, а какими различаемся?	2		2
2.11. Каждый человек уникален	2	1	1
2.12. В каждом человеке есть темные и светлые качества	2		2
<i>III. Какой Я – какой Ты</i>	13	3	10
3.1. Какой Я?	2	1	1
3.2. Какой ты?	2	1	1
3.3. Какой ты? Учимся договариваться	1		1
3.4. Трудности второклассника в школе, дома, на улице	2		2
3.5. Школьные трудности	2		2
3.6. Домашние трудности	3	1	2

3.7. Итоговое	1		1
<i>Итого:</i>	<i>34</i>	<i>5</i>	<i>29</i>

Содержание программы для 2-го класса (34 часа)

I. Вспомним чувства (5 часов)

Мы рады встрече (1 час)

Разминка. Вспомним чувства. Чувства-воспоминания. Рисунок радости. Работа в тетрадях.

Понимаем чувства другого (1 час)

Разминка. Я тебя понимаю. Сочини рассказ. Общая радость. Работа в тетрадях.

Мы испытываем разные чувства (3 часа)

Разминка. Режим дня. Рисуем режим. Работа со сказкой («Сказка о мальчике, который боялся темноты» М. Маслова). Пластилинное чувство. Палитра чувств. Работа в тетрадях.

Раздел II. Качества людей (16 часов)

Люди отличаются друг от друга своими качествами (1 час)

Разминка. Качества. В чем твоя сила? Сердце класса. Чьи качества. Работа со сказкой («Пятерка и доброе сердце»). Работа в тетрадях.

Хорошие качества людей (2 часа)

Разминка. Отзывчивость. Три качества. Я знаю пять хороших качеств. Качество в подарок. Работа со сказкой («Я не такой, как все»). Работа в тетрадях.

Самое важное хорошее качество (1 час)

Разминка. Сборы в дорогу. Кто любит людей. Поделится любовью. Работа со сказкой («Хвостатик»).

Кто такой сердечный человек (1 час)

Разминка. Догадайся, что задумано. Пять моих хороших качеств...Мягкое сердце. Работа в тетрадях.

Кого называют «доброжелательным человеком»? (1 час)

Разминка. Волшебные слова. Работа со сказкой («Маленький котенок»). Работа в тетрадях.

Трудно ли быть доброжелательным человеком? (1 час)

Разминка. Я хотел бы стать более...Золотой ключик. Работа со сказкой («Часы»). Работа в тетрадях.

Я желаю добра ребятам в классе (1 час)

Разминка. Как ведет себя человек. Я желаю добра. Работа со сказкой («О подзорной трубе»). Работа в тетрадях.

Чистое сердце (1 час)

Разминка. Чисто сердце. Работа со сказкой («Сказка про гусеничку» А. Ктова). Работа в тетрадях.

Какие качества нам нравятся друг в друге? (1 час)

Разминка. Снежная королева. Работа со сказкой («Кузя» М. Полунина). Работа в тетрадях.

Какими качествами мы похожи, а какими различаемся? (2 часа)

Разминка. Ладонка. Мы похожи – мы различаемся. Работа со сказкой («Туча» Н. Мишин). Работа в тетрадях.

Каждый человек уникален (2 часа)

Разминка. Звездочка. Работа со сказкой («Цветок по имени Незабудка» О. Гавриченко). Работа в тетрадях.

В каждом человеке есть темные и светлые качества (2 часа)

Разминка. Темные и светлые мешочки. Светофорики. Работа со сказкой («Перчатка» Е. Голованова). Работа в тетрадях.

Раздел III. Какой Я – какой Ты (13 часов)

Какой Я? (2 часа)

Разминка. Цыганка. Работа со сказкой («Сказка про дружбу» Е. Агеенкова). Работа в тетрадях.

Какой ты? (2 часа)

Разминка. Цыганка. Заяц-Хваста. Работа в тетрадях.

Какой ты? Учимся договариваться (1 час)

Разминка. Я задумал мальчика...Интервью. Прослушивание интервью. Работа в тетрадях.

Трудности второклассника в школе, дома, на улице (2 часа)

Разминка. Копилка трудностей. Театр. Рисунок «Трудные ситуации второклассника». Работа в тетрадях.

Школьные трудности (2 часа)

Разминка. Помоги Сереже. Работа со сказкой («В одном лесу жила-была...» Л. Исаева). Работа в тетрадях.

Домашние трудности (3 часа)

Разминка. Работа со сказкой («О муравьишке» О. Саначина, «Верить и стараться»). Изобрази ситуацию. Работа в тетрадях.

Итоговое занятие (1 час)

Обобщение пройденного материала за год. Игра-путешествие. Работа в тетрадях.

Учебно-тематический план. 3-й класс

Задачи:

- помочь детям осознать ценность умения фантазировать;
- развивать креативные способности детей;
- помочь детям осознать особенности позиции ученика;
- помочь детям осознать требования родителей, сопоставить их со своими возможностями и желаниями;
- подвести учащихся к осознанию собственного умения дружить;
- дать детям представление о понятии «сотрудничество».

Наименование раздела, темы	Количество часов		
	всего	теория	практика
<i>I. Я – фантазер</i>	<i>10</i>	<i>3</i>	<i>7</i>
1.1. Я - третьеклассник	1		1
1.2. Кого можно назвать фантазером?	1		1
1.3. Я умею фантазировать!	1		1
1.4. Мои сны	2	1	1
1.5. Я умею сочинять!	2	1	1
1.6. Мои мечты	1		1
1.7. Фантазии и ложь	2	1	1
<i>II. Я и моя школа</i>	<i>5</i>	<i>1</i>	<i>4</i>
2.1. Я и моя школа	1		1
2.2. Что такое лень?	1		1
2.3. Я и мой учитель	1		1
2.4. Как справляться с «Немогучками»	2	1	1
<i>III. Я и мои родители</i>	<i>5</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
3.1. Я и мои родители	2	1	1
3.2. Я умею просить прощения	2	1	1
3.3. Почему родители наказывают детей?	1		1
<i>IV. Я и мои друзья</i>	<i>4</i>	<i>0</i>	<i>4</i>
4.1. Настоящий друг	1		1
4.2. Умею ли я дружить?	1		1
4.3. Трудности в отношениях с друзьями	1		1
4.4. Ссора и драка	1		1
<i>V. Что такое сотрудничество?</i>	<i>10</i>	<i>5</i>	<i>5</i>
5.1. Что такое сотрудничество?	2	1	1
5.2. Я умею понимать другого	2	1	1
5.3. Я умею договариваться с людьми	2	1	1

5.4. Мы умеем действовать сообща	2	1	1
5.5. Что такое коллективная работа?	2	1	1
Итого:	34	11	23

Содержание программы для 3-го класса (34 часа)

Раздел I. Я – фантазер (10 часов)

Я – третьеклассник (1 час)

Разминка. Что интересно третьекласснику. Если б не было на свете школ. Рисунок идеальной школы. Работа в тетрадях.

Кого можно назвать фантазером? (1 час)

Разминка. Небылицы. Работа со сказкой («Цветик-семицветик» О. Васильева). Работа в тетрадях.

Я умею фантазировать! (1 час)

Разминка. Волшебный компот. Царевна Несмеяна. Работа в тетрадях.

Мои сны (2 часа)

Разминка. Самый интересный сон. Рисунок сна. Работа в тетрадях.

Я умею сочинять! (2 часа)

Разминка. Вредные советы. Рисунок «Вредные советы». Работа в тетрадях.

Мои мечты (1 час)

Разминка. Неоконченные предложения. Работа со сказкой («Сказка о голубой мечте» А. Кононова). Рисунок «Моя мечта». Работа в тетрадях.

Фантазии и ложь (2 часа)

Разминка. Правда и ложь. Работа со сказкой («Лживый мальчик» Ю. Щербинина). Работа в тетрадях.

Раздел II. Я и моя школа (5 часов)

Я и моя школа (1 час)

Разминка. Неоконченные предложения. Школа на планете «Наоборот». Работа в тетрадях.

Что такое лень? (1 час)

Разминка. Существо по имени Лень. Работа со сказкой («О ленивой звездочке» В. Максюты). Работа в тетрадях.

Я и мой учитель (1 часа)

Разминка. Неоконченные предложения. Работа со сказкой («О девочке и строгой учительнице»). Работа в тетрадях.

Как справляться с «Немогучками» (2 часа)

Разминка. Кто такие «Немогучки». Работа со сказкой («Малыш-Облачко» К. Суворов). Работа в тетрадях.

Раздел III. Я и мои родители (5 часов)

Я и мои родители (2 часа)

Разминка. Неоконченные предложения. Рисунок «Семья». Работа в тетрадях.

Я умею просить прощения (2 часа)

Разминка. Неоконченные предложения. Не буду просить прощения! Работа со сказкой («Принц Эдгар» М. Доброневский). Работа в тетрадях.

Почему родители наказывают детей? (1 часа)

Разминка. Неоконченные предложения. Работа со сказкой («Простить маму» А. Шмидт). Портрет мамы. Работа в тетрадях.

Раздел IV. Я и мои друзья (4 часов)

Настоящий друг (1 часа)

Разминка. Неоконченные предложения. Качества настоящего друга. Работа со сказкой («Неожиданная встреча» Е. Андреева). Работа в тетрадях.

Умею ли я дружить? (1 час)

Разминка. Нужно ли уметь дружить? Работа со сказкой («Про маленькую Бабу Ягу» А. Завалишина). Санитары. Работа в тетрадях.

Трудности в отношениях с друзьями (1 час)

Разминка. Об Алеше. Работа со сказкой («О Спиногрызкине» Т. Маркина). Работа в тетрадах.

Ссора и драка (1 часа)

Разминка. Неоконченные предложения. Я знаю одного мальчика. Работа в тетрадах.

Раздел V. Что такое сотрудничество? (10 часов)

Что такое сотрудничество? (2 часа)

Разминка. Что такое сотрудничество. Работа со сказкой («Добрая память» Р. Руднев). Работа в тетрадах.

Я умею понимать другого (2 часа)

Разминка. Что значит понимать другого? Работа со сказкой («Путевые заметки Оле-Лукойе» О. Юрман). Работа в тетрадах.

Я умею договариваться с людьми (2 часа)

Разминка. Я умею договариваться. Работа со сказкой («Чтобы тебя любили» Н. Орешкина). Работа в тетрадах.

Мы умеем действовать сообща (2 часа)

Разминка. Собери картинку. Найди себе пару. Мы вместе. Рисунок «Мой класс». Работа в тетрадах.

Что такое коллективная работа? (2 часа)

Разминка. Что мы хотим пожелать друг другу? Коллективный плакат. Работа в тетрадах.

Итоговое занятие

Обобщение пройденного материала за год. Игра-путешествие. Работа в тетрадах.

Учебно-тематический план. 4-й класс

Задачи:

- привлечь внимание к процессу взросления;
- ввести понятие «внутренний мир человека», акцентировать его ценность и уникальность;
- помочь осознать и проявить чувства, связанные с изменениями взаимоотношений между полами;
- подготовить ребят к началу взросления и переходу в пятый класс;
- способствовать повышению учебной и социальной активности.

Наименование раздела, темы	Количество часов		
	всего	теория	практика
<i>I. Кто я? Мои особенности и возможности</i>	12	2	10
1.1. Как я изменился летом?	1		1
1.2. Кто я?	2	1	1
1.3. Расту = взрослою	1		1
1.4. Мои способности	1		1
1.5. Мои интересы	1		1
1.6. Мой путь к успеху	2	1	1
1.7. Мой внутренний мир	1		1
1.8. Уникальность внутреннего мира	1		1
1.9. Мой внутренний мир и мои друзья	2		2
<i>II. Мой класс и мои друзья</i>	12	3	9
2.1. Мои друзья – девочки и мальчики	2		2
2.2. Мой класс	2	1	1
2.3. Мои одноклассники	2	1	1
2.4. Мои одноклассники – какие они?	1		1
2.5. Какие ученики мои одноклассники?	1		1
2.6. Лидерство в классе	2	1	1
2.7. Конфликты в классе	1		1
2.8. Взаимопомощь в классе	1		1

III. Мое прошлое, настоящее, будущее	10	2	8
3.1. Мое детство	1		1
3.2. Мое настоящее	1		1
3.3. Мое будущее	2		2
3.4. Мой будущий дом	1		1
3.5. Моя будущая профессия	2	1	1
3.6. Мое близкое будущее – 5 класс	1		1
3.7. Что нового меня ждет в 5 классе	1	1	
3.8. Итоговое	1		1
Итого:	34	7	27

Содержание программы для 4-го класса (34 часа)

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

Как я изменился летом? (1 час)

Разминка. Как меняется человек. Позитивные и негативные изменения. Работа со сказкой («Митькина жизнь»). Работа в тетрадях.

Кто я? (2 часа)

Разминка. Роли. Работа со сказкой («Федунчик»). Работа в тетрадях.

Расту = взрослому (1 час)

Разминка. Детские качества. Работа со сказкой («Про Ваню, который вырос»). Работа в тетрадях.

Мои способности (1 час)

Разминка. Что такое способности. Мой любимый герой. Работа со сказкой («Сказка о Скрипке» Н. Мишин). Работа в тетрадях.

Мои интересы (1 час)

Разминка. Подарок. Дискуссия. Плакат. Домашнее задание. Работа в тетрадях.

Мой путь к успеху (2 часа)

Разминка. Отгадай, кто я? Выбор пути. Рисунок «Мои способности в будущем». Работа в тетрадях.

Мой внутренний мир (1 час)

Разминка. Чужие рассказы. Маленький принц. Работа в тетрадях.

Уникальность внутреннего мира (1 час)

Разминка. Маленькая страна. Работа со сказкой («Перочинный ножик»). Работа в тетрадях.

Мой внутренний мир и мои друзья (2 часа)

Разминка. Интерес к внутреннему миру. Иголки. Работа со сказкой («парковая роза»). Работа в тетрадях.

Раздел II. Мой класс и мои друзья (12 часов)

Мои друзья – девочки и мальчики (2 часа)

Разминка. Что такое симпатия. Симпатия и дружба. Улыбка и взгляд. Работа со сказкой («Жила-была девочка...»). Работа в тетрадях.

Мой класс (2 часа)

Разминка. Портрет класса. Что я вношу в свой класс? Работа со сказкой («Я умею жалеть»). Работа в тетрадях.

Мои одноклассники (2 часа)

Разминка. Третий лишний. Делай, как я. Копилка. Работа со сказкой («Друг Великана» В. Плешаков). Работа в тетрадях.

Мои одноклассники – какие они? (1 час)

Разминка. Незамеченное качество или фонарик. Любимое блюдо. Работа со сказкой «Про великана Гришку и недобрую фею» А. Кулешова). Работа в тетрадях.

Какие ученики мои одноклассники? (1 час)

Разминка. Контрольная работа. Совет. Картинки. Работа со сказкой («Освободном человеке Иване Гаврикове и несвободной мухе»). Работа в тетрадях.

Лидерство в классе (2 часа)

Разминка. Знак лидерства. Фломастеры. Работа в тетрадях.

Конфликты в классе (1 час)

Разминка. Признаки начала конфликта. Как быть, если... Работа со сказкой («Мишкино горе»). Работа в тетрадях.

Взаимопомощь в классе (1 час)

Разминка. Взаимопомощь, взаимодействие, взаимопонимание. Что нужно делать. Работа в тетрадях.

Раздел III. Мое прошлое, настоящее, будущее (10 часов)

Мое детство (1 час)

Разминка. Случай из детства. Работа со сказкой («Сундук, который помог царю» О. Волокитина). Работа в тетрадях

Мое настоящее (1 час)

Разминка. Тайная радость. Общая радость. Коллаж. Работа в тетрадях.

Мое будущее (2 часа)

Разминка. Взрослое имя. Я в будущем. Хочу в будущем – делаю сейчас. Работа в тетрадях.

Мой будущий дом (1 час)

Разминка. Дискуссия. Погода в доме. Девиз дома. Работа в тетрадях.

Моя будущая профессия (2 часа)

Разминка. Дискуссия. Профессии сотрудников школы. Работа в тетрадях.

Мое близкое будущее – 5 класс (1 час)

Разминка. Готовность к переходу в пятый класс. Если бы я был сейчас первоклассником. Спасибо. Работа в тетрадях.

Что нового меня ждет в 5 классе (1 час)

Разминка. Чей урок важнее? Работа со сказкой («Планета Детство»). Работа в тетрадях.

Итоговое занятие (1 час)

Обобщение пройденного материала за год. Игра-путешествие. Работа в тетрадях.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Содержание курса	Тематическое	Количество часов	Характеристика
------------------	--------------	------------------	----------------

	планирование	1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	деятельности обучающихся
Я-школьник	Введение 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 другим Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого Я учусь решать конфликты Я умею разрешать конфликты	17	-	-	-	Формирование внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе. Формирование позитивного отношения к своему «Я». Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности. Формирование познавательного интереса к новому материалу и способам решения новой задачи. Развитие эмпатии как понимания чувств других людей и сопереживание им. Развитие умения формулировать собственное мнение и позицию.
Мои чувства	Радость. Что такое мимика? Радость. Что такое жесты? Радость. Как ее доставить другому человеку? Радость можно передать прикосновением Грусть Страх Страх. Как его преодолеть Гнев. С какими чувствами он дружит? Гнев и его польза Обида Разные чувства Итоговое	16	-	-	-	Развитие умения распознавать и описывать свои чувства и эмоций и чувства других людей, качества характера. Способствовать снижению уровня страха. Развитие умения ориентироваться в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей. Формирование способности к самооценке.
Вспомним чувства	Мы рады встрече Понимаем чувства другого Мы испытываем разные чувства	-	5	-	-	Актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека. Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.
Качества людей	Люди отличаются друг	-	16	-	-	Познакомить детей с

	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					понятием «качества людей». Исследование своих качеств и особенностей. Формирование позитивного отношения к своему «Я». Повышение уверенности в себе.
Какой я? – Какой ты?	Какой Я? Какой ты? Какой ты? Учимся договариваться Трудности второклассника в школе, дома, на улице Школьные трудности Домашние трудности Итоговое	-	13	-	-	Формирование позитивного отношения к своему «Я». Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.
Я – фантазер.	Я – третьеклассник Кого можно назвать фантазером? Я умею фантазировать! Мои сны Я умею сочинять! Мои мечты Фантазии и ложь	-	-	10	-	Осознание ценности умения фантазировать. Развитие креативных способностей.
Я и моя школа.	Я и моя школа Что такое лень? Я и мой учитель Как справляться с «Немогучками»	-	-	5	-	Осознание особенности позиции ученика. Отреагирование своих чувств в отношении учителя.
Я и мои родители.	Я и мои родители Я умею просить прощения Почему родители	-	-	5	-	Осознание требований родителей, сопоставление их со своими возможностями и

	наказывают детей?					желаниями. Обучение способам разрешения конфликтов с родителями. Формирование у обучающегося уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим. Формирование представления о семейных ценностях.
Я и мои друзья.	Настоящий друг Умею ли я дружить? Трудности в отношениях с друзьями Ссора и драка	-	-	4	-	Установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке. Приобретения умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество.
Что такое сотрудничество?	Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого Я умею договариваться с людьми Мы умеем действовать сообща Что такое коллективная работа? Итоговое	-	-	10	-	Развитие умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной. Развитие умения учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию. Воспитание нравственных чувств и этического сознания.
Кто я? Мои силы, мои возможности.	Как я изменился летом? Кто я? Расту = взрослею Мои способности Мои интересы Мой путь к успеху Мой внутренний мир Уникальность внутреннего мира Мой внутренний мир и мои друзья	-	-	-	12	Усвоение понятия «способности», исследование своих способностей и возможностей. Осознание своей уникальности и неповторимости. Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности. Выработка адекватного отношения к ошибкам и неудачам. Развитие навыков саморегуляции,

						произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.
Мой класс и мои друзья	Мои друзья – девочки и мальчики Мой класс Мои одноклассники Мои одноклассники – какие они? Какие ученики мои одноклассники? Лидерство в классе Конфликты в классе Взаимопомощь в классе	-	-	-	12	Формирование позитивного отношения к своему «Я». Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности. Формирование познавательного интереса к новому материалу и способам решения новой задачи..
Мое прошлое, настоящее, будущее	Мое детство Мое настоящее Мое будущее Мой будущий дом Моя будущая профессия Мое близкое будущее – 5 класс Что нового меня ждет в 5 классе Итоговое	-	-	-	10	Выработка адекватного отношения к ошибкам и неудачам. Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля. Развитие умения учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

Описание материально-технического обеспечения
курса «Тропинка к своему Я»

- 1 Светлый, просторный, оборудованный учебный кабинет;
- 2 Учебно-демонстрационное оборудование;
- 3 Технические средства обучения: магнитофон;
- 4 Фонотека (классическая музыка – 1 диск, игровая музыка – 1 диск, детское караоке – 1 диск).
- 5 Печатные пособия - Рабочая тетрадь. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе, М.: Генезис, 2012.

Список литературы для учителя

1. Белобрыкина, О.А. Речь и общение / О.А. Белобрыкина. – Ярославль: Академия развития, 1998. – 247 с.
2. Ключева, Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность / Н.В. Ключева. – Ярославль: Академия развития, 1997. – 232 с.
3. Князева, Т.Н. Я учусь учиться: Психологический курс развивающих занятий для младших школьников / Т.Н. Князева. – М.: АРКТИ, 2004. – 305 с.
4. Корневская, В.А. Всем ли комфортно в школе? Формирование психологического пространства в школе: методическое пособие / В.А. Корневская. – Кемерово: Изд-во ОбЛИУУ, 1999. – 69 с.
5. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 1997. – 243 с.
6. Фесюкова, Л.Б. Воспитание сказкой / Л.Б. Фесюкова. – М.: АСТ, 2000. – 376 с.

Список литературы для обучающихся

1. Иванова, Э.И. Расскажи мне сказку / Э.И. Иванова. – М.: Просвещение, 1993. – 442 с.
2. Маршак, С. Стихи и сказки / С. Маршак. – М.: Планета детства, 2001. – 200 с.
3. Михалков, С. Веселый день / С. Михалков. – М.: Детская литература, 1984. – 183 с.
4. Фесюкова, Л.Б. Воспитание сказкой / Л.Б. Фесюкова. – М.: АСТ, 2000. – 376 с.
5. Хрестоматия по детской литературе. М.: Просвещение, 1988. – 573 с.

