ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»

Подписано цифровой подписью:
Natalia Leshuk
Дата: 2026.09.06 23:35:12 +03'00'

Принято
на заседании педагогического совета
протокол №1 от «27» августа 2026 г.

Утверждаю
Генеральный директор школы
Вяземская Е.К.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Тропинка к своему Я»

на 2026-2027 учебный год

Классы: 1-4

Уровень образования: начальное общее образование

Преподаватель: Рябцева С.В.

Срок реализации – 4 года

Москва, 2026 г.

КУРС «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

Рабочая программа курса «Тропинка к своему Я» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, Программе воспитания и в авторской редакции курса «Уроки психологии в начальной школе (1-4)» под редакцией Хухлаевой О.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс «Тропинка к своему Я» направлен на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. Он способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

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

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.

2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.

3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.

4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.

5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.

6. Формировать терпимость к мнению собеседника.

7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Занятия психологией по программе «Тропинка к своему Я»» по учебному плану проводятся 1 час в неделю. Курс рассчитан на 4 года обучения в начальной школе. Из них 33 часа в год в 1 классе, по 34 часа в год во 2 – 4 классах. Всего программа обучения рассчитана на 135 часов.

Срок реализации программы – 4 года.

Формы организации учебного процесса

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

Содержание программы «Тропинка к своему Я»

1 класс (33 часа)

Раздел 1. Я школьник (21 час)

Знакомство. Введение в мир психологии. 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 умею слышать мнение другого. Я учусь решать конфликты. Я умею разрешать конфликты.

Раздел 2. Мои чувства (12 часов)

Радость. Что такое мимика? Что такое жесты? Радость. Как ее доставить другому человеку? Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом. Грусть. Страх. Страх и его относительность. Как справиться со страхом. Страх и как его преодолеть. Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу? Обида. Разные чувства.

2 класс (34 часа)

Раздел 1. Вспомним чувства (4 часа)

Мы рады встрече. Понимаем чувства другого. Мы испытываем разные чувства.

Раздел 2. Качества людей (19 часов)

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? 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.

Раздел 3. Какой Я – Какой Ты (11 часов)

Какой Я? Какой Ты? Учимся договариваться. Трудности второклассника в школе, дома, на улице. Школьные трудности. Домашние трудности.

3 класс (34 часа)

Раздел 1. Я – фантазер (12 часов)

Я – третьеклассник. Мои цели. Я умею фантазировать! Мой верный попутчик – стремление все делать отлично. Мои качества. Каким меня видят окружающие? Мой характер.

Раздел 2. Я и моя школа (6 часов)

Я и моя школа. Что такое лень? Я и мой учитель. Как справляться с «Немогучками»?

Раздел 3. Я и мои родители (4 часа)

Я и мои родители. Я умею просить прощения. Я взрослею.

Раздел 4. Я и мои друзья (4 часа)

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

Раздел 5. Сотрудничество (8 часов)

Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого. Я умею договариваться с людьми. Мы умеем действовать сообща. Что такое коллективная работа?

4 класс (34 часа)

Раздел 1. Кто я? Мои способности и возможности (15 часов)

Моё лето. Как я провёл лето и чему научился за время летних каникул. После лета меня называют по-новому – четвероклассник. Чем четвероклассник отличается от первоклассника? А от второклассника и третьеклассника? Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленюшка…это все мои друзья. Но командую 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 (10 часов)

Мои друзья – девочки и мальчики. Мой класс. Мои одноклассники – какие они? Какие ученики мои одноклассники? Лидерство в классе. Конфликты в классе. Как их решать? Взаимопомощь в классе.

Раздел 3. Моё прошлое, настоящее, будущее (9 часов)

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. Мое близкое будущее – 5 класс. Что нового меня ждет в 5 классе?

Планируемые результаты

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:

• 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;

• устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

• адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

• 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:

• 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;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

• 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;

• задавать вопросы;

• контролировать действия партнёра.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

1 класс

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью учителя

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

2 класс

Регулятивные УУД:

- учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников
- учиться прогнозировать последствия своих поступков
- определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя
- учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото)
- делать выводы в результате совместной работы в группе
- учиться графически оформлять изучаемый материал

- моделировать различные ситуации
- усваивать разные способы запоминания информации

Коммуникативные УУД:

- учиться позитивно проявлять себя в общении
- учиться договариваться и приходить к общему решению
- учиться понимать эмоции и поступки других людей
- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов

3 - 4 класс

Регулятивные УУД:

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
- извлекать необходимую информацию из текста
- определять и формулировать цель в совместной работе
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого
- соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию
- адекватно воспринимать оценку учителя

Коммуникативные УУД:

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
- учиться контролировать свою речь и поступки
- учиться толерантному отношению к другому мнению
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей
- формулировать своё собственное мнение и позицию
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Предметные результаты освоения программы «Тропинка к своему «Я»:

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умение вести конструктивный диалог;
- понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
- учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника;
- бесконфликтное поведение со сверстниками и взрослыми людьми.

Следуя Программе воспитания, занятия курса «Тропинка к своему «Я», способствуют формированию у обучающихся в сфере

Духовно-нравственного воспитания:

- уважения к чувствам и настроениям другого человека, представлению о дружбе, доброжелательном отношении к людям;

- формированию у обучающихся активной жизненной позиции, потребности в самореализации в образовательной и творческой деятельности;

- формированию опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром.

Эстетического воспитания:

- формированию целостного восприятия мира, в том числе и художественного;

- осознанного восприятия и понимания первоклассниками эстетических ценностей (красота, мир, природа);

- умения воспринимать и передавать в вербальной форме свой замысел, словесно описать выполняемую работу.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

- соблюдению правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения на занятиях;

- формированию навыка рефлексии, управления собственным эмоциональным состоянием.

Электронные образовательные ресурсы

http://pedsovet.org/ - Всероссийский интернет-педсовет;

http://it-n.ru/ - сеть творческих учителей;

http://viki.rdf.ru/ - детские электронные презентации и клипы;

http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок";

www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов;

http://www.ug.ru - сайт «Учительской газеты»;

http://www.kinder.ru/default.htm - Интернет для детей;

http://www.km.ru – портал компании «Кирилл и Мефодий».

http://catalog.iot.ru – каталог интернет-ресурсов по образованию;

http://nsportal.ru/ - социальная сеть работников образования

Тематическое планирование

1 класс (33 часа)

№	Тема	Количество часов
1	**Раздел 1. Я – школьник.** Знакомство. Введение в мир психологии.	1
2	Страна психологических умений школьника.	1
3-4	Я умею управлять собой.	2
5-6	Я умею преодолевать трудности.	2
7-8	Я умею слушать других.	2
9-10	Я умею учиться у ошибки.	2
11-12	Я умею быть доброжелательным.	2
13-14	Я – доброжелательный.	2
15	Я умею быть ласковым.	1
16	Я становлюсь сильным духом.	1
17-18	Я умею делать задание вместе с другими.	2
19	Я умею слышать мнение другого.	1
20	Что такое конфликт? Я учусь решать конфликты.	1
21	Я умею разрешать конфликты.	1
22	**Раздел 2. Мои чувства.** Радость. Что такое мимика?	1
23	Радость. Что такое жесты?	1
24	Радость. Как ее доставить другому человеку?	1
25	Радость можно передать прикосновением.	1
26	Грусть.	1
27	Страх.	1
28	Страх. Как его преодолеть?	1

29	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1
30	Гнев и его польза.	1
31	Обида.	1
32	Разные чувства.	1
33	Итоговое занятие.	1
	Итого	**33**

2 класс

№	Тема	Количество часов
1	**Раздел 1. Вспомним чувства.** Мы рады встрече.	1
2	Понимаем чувства другого.	1
3-4	Мы испытываем разные чувства	2
5-6	**Раздел 2. Качества людей.** Люди отличаются друг от друга своими качествами.	2
7-8	Хорошие качества людей.	2
9-10	Самое важное хорошее качество.	2
11	Кто такой сердечный человек?	1
12-13	Кого называют «доброжелательным человеком»?	2
14	Трудно ли быть доброжелательным человеком?	1
15-16	Я желаю добра ребятам в классе.	2
17-18	Чистое сердце.	2
19	Какие качества нам нравятся друг в друге?	1
20	Какими качествами мы похожи, а какими различаемся?	1

21	Каждый человек уникален.	1
22-23	В каждом человеке есть темные и светлые качества.	2
24-25	**Раздел 3. Какой Я – Какой Ты.** Какой Я?	2
26	Какой Ты?	1
27-28	Учимся договариваться.	2
29	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	1
30-31	Школьные трудности.	2
32-33	Домашние трудности.	2
34	Итоговое занятие	1
	Итого	**34**

3 класс

№	Тема	Количество часов
1-2	**Раздел 1. Я – фантазер.** Я – третьеклассник.	2
3-4	Мои цели.	2
5-6	Я умею фантазировать!	2
7	Мой верный попутчик – стремление все делать отлично.	1
8-9	Мои качества.	2
10	Каким меня видят окружающие?	1
11-12	Мой характер.	2
13-14	**Раздел 2. Я и моя школа.** Я и моя школа.	2
15	Что такое лень?	1

16-17	Я и мой учитель.	2
18	Как справляться с «Немогучками»?	1
19-20	**Раздел 3. Я и мои родители.** Я и мои родители.	2
21	Я умею просить прощения.	1
22	Я взрослею.	1
23	**Раздел 4. Я и мои друзья.** Настоящий друг.	1
24	Умею ли я дружить?	1
25	Трудности в отношениях с друзьями.	1
26	Ссора и драка.	1
27-28	**Раздел 5. Сотрудничество.** Что такое сотрудничество?	2
29-30	Я умею понимать другого.	2
31	Я умею договариваться с людьми.	1
32	Мы умеем действовать сообща.	1
33	Что такое коллективная работа?	1
34	Итоговое занятие	1
	Итого	**34**

4 класс

№	Тема	Количество часов
1	**Раздел 1. Кто Я? Мои особенности и возможности.** Как я изменился летом?	1
2-3	Кто Я?	2

4-5	Расту = взрослею?	2
6	Мои способности.	1
7-8	Мои интересы.	2
9-10	Мой путь к успеху.	2
11	Мой внутренний мир.	1
12-13	Уникальность внутреннего мира.	2
14-15	Мой внутренний мир и мои друзья.	2
16-17	**Раздел 2. Мой класс и мои друзья.** Мои друзья - мальчики и девочки.	2
18-19	Мой класс.	2
20	Мои одноклассники.	1
21	Мои одноклассники – какие они?	1
22	Какие ученики мои одноклассники?	1
23	Лидерство в классе.	1
24	Конфликты в классе.	1
25	Взаимопомощь в классе.	1
26	**Раздел 3. Мое прошлое, настоящее, будущее.** Мое детство.	1
27	Мое настоящее.	1
28-29	Мое будущее.	2
30	Мой будущий дом.	1
31	Моя будущая профессия.	1
32	Мое близкое будущее – 5 класс.	1
33	Что нового меня ждет в 5 классе.	1
34	Итоговое занятие.	1
	Итого	**34**