**Тропинка к самому себе**

1. **Результаты освоения курсов внеурочной деятельности**
* Полноценная социально-психологическая адаптация.
* Благополучие эмоционально-личностной сферы каждого школьника.
* Сформированность навыков конструктивного общения.
* Сформированность познавательной мотивации обучающихся и активность в учебной деятельности.
* Развитие рефлексивно-регулятивных и контрольно-оценочных действий.
1. **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Формы организации** | **Виды деятельности** |
| **1 класс**Знакомство с предметом «психология».Познакомимся поближе: знакомство детей друг с другом.Я доверяю тебе. Доверительные отношения в группе, эмоциональное напряжение у детей.Диагностика адаптации и мотивации к занятиям.Я и мое тело. Я и мой язык. Представление о процессе общения и его значимости в жизни каждого ребенка. Язык жестов. Мимика, пантомимика.Я и мое настроение. Осознание своих эмоций на основе имеющегося опыта.Учимся быть внимательными.Тайны нашей памяти.Страна «Вообразилия»Мыслим и говорим. Представление о мыслительной деятельности, ее значении в жизни человека.Развиваем мышление. Знакомство с понятием «мышление». Виды мышления. Роль мышления в жизни человека.Диагностика познавательных процессов.Я и моя школа. Правила поведения в школе.Диагностика отношений к педагогам. Я и моя семья. Правила вежливого поведения.Эти разные люди. Учимся понимать друг друга. Учимся дружить. Игра-путешествие «Тропинка к самому себе».**2 класс**. Узнаем друг друга ближе. Диагностика мотивации к занятиям.Значимость общения в жизни детей.Средства общения.Невербальное общение. Правила доброжелательного общения.Общаемся без ссор.Мои эмоции. Виды эмоций и чувств.Мой характер. Знакомство с чертами характера, проявляющимися в отношении к людям, труду, вещам.Диагностика эмоционального благополучия и нравственного развития и нравственного развития детей.Мое внимание. Моя память. Мое мышление.Говорим правильно. Знакомство с правилами правильной речи. Диагностика познавательных процессов. Игра – путешествие «Ступеньки к себе».**3 класс.** Ты и я – верные друзья.Диагностика мотивации к занятиям.Общение в жизни человека. Значимость общения. Проблемы общения. Причины ссор. Знакомство со способами преодоления проблем в общении. Навыки доброжелательного общения.Представление о составляющих взаимопонимания. Внимательное отношение к людям, их чувствам.Проявления уважения в общении.Мое имя. Соотнесение своего имени с характером.Экран моего настроения. Развитие рефлексии. Умение распознавать и контролировать свое настроение. Мои достоинства и недостатки. Формирование позитивного восприятия самого себя и уверенности в себе.Мои силы и возможности. Мотивация достижения успеха и ее формирование.Путешествие в страну «Учебных удач». Познавательная активность учащихся.Наше восприятие. Виды восприятия.Будьте внимательны. Обобщение знаний о понятии «внимание» и его значимости в жизни человека. Выделение причин невнимательности. Секреты нашей памяти.Развитие смекалки, сообразительности, творческого мышления. Необычное в обычном. Развитие функции анализа и аналитического сравнения, формирование умения строить суждения на основе наблюдений. Развиваем мышление. Значимость мышления в жизни человека.Когда я бываю Незнайкой. Обучение анализу своих трудностей, формирование мотивации на их преодоление. Способы преодоления учебных неудач.Диагностика развития познавательных процессов.**4 класс.**Вопрос о тебе. Встреча друзей.Диагностика мотивации к занятиям.Я – личность. Знакомство с понятиями «личность», «черты личности», «индивидуальность».Вот я какой. Развитие навыков самопознания, умения выделять свои личностные особенности, рассказывать о себе, своих интересах, качествах.Я глазами других. Развитие умения воспринимать мнение других о себе, позитивно воспринимать критическое мнение.Самооценка. Понятие «Самооценка». Самоценность человека.Мои внутренние друзья и мои внутренние враги. Развитие способности к самоанализу. Формирование мотивации к преодолению своих недостатков, отрицательных качеств. Развитие умения выделять свои достоинства, формировать и развивать положительные качества личности. Мой психологический портрет.Понятие «позитивное общение». Представление о разных причинах ссор между людьми. Формирование мотивации к позитивному общению.Что мешает общению. Представление о «барьерах» в общении. Способы преодоления барьеров в общении.Как избежать конфликта. Причины конфликтов. Развитие умения предотвращать конфликты, развитие навыков поведения в конфликтных ситуациях.Учимся слушать друг друга. Развитие умения слушать и понимать других людей. Правила слушания. Понимаем друг друга. Знакомство с понятиями «эмпатия», «сопереживание».Уверенное и неуверенное поведение. Представление об уверенном поведении. Причины неуверенности.Нужна ли агрессия. Представление об агрессивном поведении. Причины возникновения агрессии. Развитие навыка разрядки агрессивного поведения.Учимся задавать вопросы и отвечать на них.Цель. Достигаем цели. План действий.Как развивать память. Обучение способам развития памяти. Развиваем внимание. Развитие произвольного внимания.Умею ли я думать. Знакомство с понятиями «анализ, синтез». Цепочка рассуждения. Обучение построению суждений, развитие логической связной речи. Мысли на бумаге. Развитие связной письменной речи. Обучение приемам планирования письменных работ.Я – оратор. Знакомство с правилами публичного выступления. Развитие связной речи, преодоление учебной тревожности, развитие связной монологической речи.Комплексная диагностика психологической готовности детей к обучению в основной школе. | Тренинг «Паутинка»Упражнения на знакомствоРабота в группеТематическое рисованиеУпражнения на преодоление замкнутости, пассивности, скованности. Разыгрывание этюдовУпражнения на развитие вниманияУпражнения на развитие памятиУпражнения на развитие воображенияУпражнения на развитие мышленияДиагностические упражненияТематическое рисованиеИгровые упражненияУпражнения на развитие навыков вежливого поведения. Заполнение анкеты «Мотивация к занятиям».Упражнения на использование различных средств общения.Беседа.Работа с пиктограммамиРазыгрывание этюдовТематическое рисованиеУпражнения на развитие внимания, памяти, мышленияДиагностические упражнения.АнкетированиеРазыгрывание этюдовУпражнения на развитие внимательного отношения к людям.Упражнения на формирование положительной самооценкиУпражнения на развитие навыка уверенного поведенияИгра-путешествиеУпражнения на развитие памятиУпражнения на развитие мышленияДиагностические упражненияУпражнения на развитие доверительных отношенийУпражнения на определение своих личностных качествУпражнения на развитие навыка эффективного общения.Тематическое рисованиеСоставление психологического автопортретаУпражнения – тренингиРазыгрывание проблемных ситуацийУпражнения на развитие навыков активного слушанияУпражнения на развитие навыка уверенного поведенияУпражнения на снятие агрессииУпражнения-тренингиНаписание сочиненийВыступления с рефератами | Ролевые игрыЗанятия – путешествияЗанятия – творчествоЗанятие постановки проблем и их решениеЗанятия – рефлексияДиагностикаБеседаВысказывания по кругуОбсуждение (шеринг)Практические игры и упражнения |

1. Тематическое планирование

|  |  |
| --- | --- |
| Название раздела, темы | Количество часов |
| Всего | теория | Практика |
| **1 класс** |  |  |  |
| Ведение | 1 | 1 | - |
| 1. Тропинка доверия
 | 6 | 1 | 5 |
| * 1. Познакомимся поближе
 | 2 | 1 | 1 |
| * 1. Я доверяю тебе
 | 3 | - | 3 |
| * 1. Диагностика адаптации и мотивации к занятиям
 | 1 | - | 1 |
| 1. Тропинка самопознания
 | 6 | 2 | 4 |
| * 1. Я и мое тело
 | 1 | - | 1 |
| * 1. Я и мой язык
 | 2 | 1 | 1 |
| * 1. Я и мое настроение
 | 3 | 1 | 2 |
| 1. Тропинка познания
 | 12 | 4 | 8 |
| * 1. Учимся быть внимательными. Тайны нашей памяти
 | 2 | 1 | 1 |
| * 1. Страна «Вообразилия»
 | 2 | 1 | 1 |
| * 1. Мыслим и говорим
 | 2 | 1 | 1 |
| * 1. Развиваем мышление
 | 2 | - | 2 |
| * 1. Диагностика познавательных процессов
 | 4 | 1 | 3 |
| 1. Тропинка доброжелательного общения
 | 9 | 2 | 8 |
| * 1. Я и моя школа
 | 1 | - | 1 |
| * 1. Диагностика отношения к педагогам
 | 1 | - | 1 |
| * 1. Я и моя семья
 | 1 | - | 1 |
| * 1. Диагностика эмоционального благополучия ребенка в семье
 | 1 | - | 1 |
| * 1. Правила вежливого поведения
 | 1 | 1 | - |
| * 1. Эти разные люди
 | 1 | - | 1 |
| * 1. Учимся понимать друг друга
 | 2 | 1 | 1 |
| * 1. Учимся дружить
 | 1 | - | 2 |
| **2 класс** |  |  |  |
| Введение. | 1 | 1 | - |
| Тропинка доверия | 3 | - | 3 |
| * 1. Узнаем друг друга поближе
 | 1 | - | 1 |
| * 1. База нашего доверия
 | 2 | - | 2 |
| 1. Тропинка доброжелательного общения
 | 10 | 4 | 6 |
| * 1. Что такое общение
 | 1 | 1 | - |
| * 1. Средства общения
 | 2 | 1 | 1 |
| * 1. Общение без слов
 | 2 | 1 | 1 |
| * 1. Правила доброжелательного общения
 | 2 | 1 | 1 |
| * 1. Общаемся без ссор
 | 3 | - | 3 |
| 1. Тропинка самопознания
 | 11 | 2 | 9 |
| * 1. Мои эмоции и чувства
 | 5 | 1 | 4 |
| * 1. Мой характер
 | 5 | 1 | 4 |
| * 1. Диагностика эмоционального благополучия и нравственного развития
 | 1 | - | 1 |
| 1. Тропинка познания
 | 9 | 2 | 8 |
| * 1. Мое внимание
 | 2 | - | 2 |
| * 1. Моя память
 | 2 | - | 2 |
| * 1. Мое мышление
 | 3 | 1 | 2 |
| * 1. Говорим правильно
 | 2 | 1 | 1 |
| * 1. Диагностика познавательных процессов
 | 1 | - | 1 |
| **3 класс** |  |  |  |
| Ведение | 1 | 1 | - |
| 1. Тропинка доверия
 | 3 | - | 3 |
| * 1. Ты и я – верные друзья
 | 2 | - | 2 |
| * 1. Диагностика мотивации к занятиям
 | 1 | - | 1 |
| 1. Тропинка доброжелательного общения
 | 8 | 2 | 6 |
| * 1. Зачем нужно общение
 | 1 | 1 | - |
| * 1. Проблемы общения
 | 2 | 1 | 1 |
| * 1. Шкатулка добрых слов и поступков
 | 1 | - | 1 |
| * 1. Я понимаю тебя
 | 2 | - | 2 |
| * 1. Я уважаю тебя
 | 2 | - | 2 |
| 1. Тропинка самопознания
 | 7 | 2 | 5 |
| * 1. Мое имя
 | 1 | - | 1 |
| * 1. Экран моего настроения
 | 2 | 1 | 1 |
| * 1. Мои достоинства и недостатки
 | 2 | 1 | 1 |
| * 1. Мой портрет в лучах солнца
 | 1 | - | 1 |
| 3.5.Мои силы и возможности | 1 | - | 1 |
| 1. Тропинка познания
 | 15 | 4 | 12 |
| * 1. Путешествие в страну «счастливых удач»
 | 1 | - | 1 |
| * 1. Наше восприятие
 | 2 | 1 | 1 |
| * 1. Будьте внимательны
 | 2 | 1 | 1 |
| * 1. Секреты нашей памяти
 | 2 | 1 | 1 |
| * 1. Думаем играя
 | 2 | - | 2 |
| * 1. Необычное в обычном
 | 2 | - | 2 |
| * 1. Развиваем мышление
 | 2 | - | 2 |
| * 1. Когда я бываю Незнайкой
 | 1 | 1 | - |
| * 1. Диагностика развития познавательных процессов
 | 1 | - | 1 |
| **4 класс** |  |  |  |
| Введение | 1 | 1 | - |
| 1. Тропинка Доверия
 | 1 | - | 1 |
| * 1. Встреча друзей
 | 1 | - | 1 |
| 1. Диагностика мотивации к занятиям
 | 1 | - | 1 |
| 1. Тропинка самопознания
 | 7 | 2 | 5 |
| * 1. Я- личность
 | 1 | 1 | - |
| * 1. Вот я какой!
 | 1 | - | 1 |
| * 1. Я глазами других
 | 1 | - | 1 |
| 3.4.Самооценка | 1 | 1 | - |
| 3.5.Мои внутренние друзья и мои внутренние враги | 1 | - | 1 |
| 3.6.Ярмарка моих достоинств | 1 | - | 1 |
| * 1. Мой психологический портрет
 | 1 | - | 1 |
| 4 . Тропинка доброжелательного общения | 10 | 4 | 6 |
| 4.1.Почему люди ссорятся | 1 | 1 | - |
| 4.2 Что мешает общению | 2 | 1 | 1 |
| 4.3. Как избежать конфликта | 2 | 1 | 1 |
| 4.4. Учимся слушать друг друга | 2 | 1 | 1 |
| 4.5. Понимаем друг друга | 1 | - | 1 |
| 4.6. Уверенное и неуверенное поведение | 1 | - | 1 |
| 4.7.Нужна ли агрессия | 1 | - | 1 |
| 1. Тропинка познания
 | 13 | 4 | 10 |
| * 1. Учимся задавать и отвечать на вопросы
 | 2 | 1 | 1 |
| * 1. Цель. Как достичь цели
 | 1 | 1 | - |
| * 1. Как развивать память
 | 2 | - | 2 |
| * 1. Развиваем внимание
 | 2 | - | 2 |
| * 1. Умею ли я думать
 | 1 | 1 | - |
| * 1. Цепочка рассуждения
 | 1 | - | 1 |
| * 1. Мысли на бумаге
 | 1 | - | 1 |
| * 1. Я – оратор
 | 2 | 1 | 1 |
| * 1. Диагностика развития познавательных процессов
 | 1 | - | 1 |