



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Хабарская средняя общеобразовательная школа №1

«РАССМОТРЕНО»: на заседании Методического совета Протокол № 1 от 29августа 2022 года	«СОГЛАСОВАНО» : заместитель директора по УВР  (Поляруш Е.Н.)	«УТВЕРЖДЕНО» директор МБОУ «Хабарская СОШ №1» (Коростелев Н.Н.) Приказ № 52-ОД от 31 августа 2022 г. 
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»
общеинтеллектуальное направление
начальное общее образование (1-4 кл.)

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Судос Елена Геннадьевна
педагог-психолог

Место предмета в учебном плане: Программа «Тропинка к своему Я» разработана для обучающихся 1-4 класса, рассчитана на 1 час занятий в неделю, 33 часа в 1 классе, 34 часа во 2-4 классах.

Данная программа разработана на основе авторской программы О.В. Хухлаевой Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4). 4-е изд. – М.: Генезис, 2011.

Планируемые результаты освоения курса

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих **личностных** умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника;
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- способность справляться со страхами, обидами, гневом;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

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.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации работы, основных видов деятельности

№ занятия	Тема занятия	Формы работы	Основное содержание темы	Основные виды деятельности
Я – школьник. Мои чувства. 1 класс. 33 ч				
1	«Знакомство. Введение в мир психологии»	Беседа.	Знакомство с предметом психология, с учителем и одноклассниками. Упражнения «Знакомство», «Имя оживает», «Ласковое имя», «Рисунок имени»	Познавательная Игровая
2	«Как зовут ребят моего класса»	Групповая работа.	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Мое имя», «Имя начинается с буквы», «Имя соседа», «Я - солнышко», «Нарисуем имя мамы»	Познавательная Игровая
3	«Зачем мне нужно ходить в школу»	Групповая и индивидуальная работа Социальные пробы, обсуждение	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Закончи предложение», «Какой урок важнее».	Познавательная Игровая
4	«Зачем мне нужно ходить в школу»	Групповая и индивидуальная работа Социальные пробы, обсуждение	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Закончи предложение», «Какой урок важнее».	Познавательная Игровая

5	«Я в школе»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Работа со сказкой», рисунок «Я в школе»	Познавательная Игровая
6	«Мой класс»	Групповая и индивидуальная работа Практикум, обсуждение	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Сколько в нашем классе», «Какого цвета», «Буратино хочет в школу», «Буратино хочет к нам в гости», «Буратино проголодался». Работа со сказкой «Два города». Рисунок сказки	Познавательная Игровая
7	«Мой класс»	Групповая и индивидуальная работа Практикум, обсуждение	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Сколько в нашем классе», «Какого цвета», «Буратино хочет в школу», «Буратино хочет к нам в гости», «Буратино проголодался». Работа со сказкой «Два города». Рисунок сказки	Познавательная Игровая
8	«Какие ребята в моем классе»	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Сколько в моем классе», «Закончи предложение»,	Познавательная Игровая

			«Мы», «Вспомни хорошие поступки», «Мы любим». Работа со сказкой «Кто самый лучший»	
9	«Какие ребята в моем классе»	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Сколько в моем классе», «Закончи предложение», «Мы», «Вспомни хорошие поступки», «Мы любим». Работа со сказкой «Кто самый лучший»	Познавательная Игровая
10	«Мои друзья в классе»	Групповая и индивидуальная работа Практикум, обсуждение, ролевые игры	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Кто умеет хорошо», «Закончи предложение», «Тропинка к сердцу», «Портрет моего друга», «Изобрази предмет», «Буквы на спине», «Спасибо, что помог», «Ниточки тепла», «Как можно помириться», «Да», «У кого самое лучшее зрение». Работа со сказкой «Про белоцветик», «Фло», «Снежинка».	Познавательная Игровая
11	«Мои друзья в классе»	Групповая и индивидуальная работа Практикум, обсуждение, ролевые	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Кто умеет хорошо», «Закончи предложение»,	Познавательная Игровая

		игры	«Тропинка к сердцу», «Портрет моего друга», «Изобрази предмет», «Буквы на спине», «Спасибо, что помог», «Ниточки тепла», «Как можно помириться», «Да», «У кого самое лучшее зрение». Работа со сказкой «Про белоцветик», «Фло», «Снежинка».	
12	«Мои друзья в классе»	Групповая и индивидуальная работа Практикум, обсуждение, ролевые игры	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Кто умеет хорошо», «Закончи предложение», «Тропинка к сердцу», «Портрет моего друга», «Изобрази предмет», «Буквы на спине», «Спасибо, что помог», «Ниточки тепла», «Как можно помириться», «Да», «У кого самое лучшее зрение». Работа со сказкой «Про белоцветик», «Фло», «Снежинка».	Познавательная Игровая
13	«Мои успехи в школе»	Групповая и индивидуальная работа Развивающие упражнения, обсуждение	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Закончи предложение», «Буратино забыл слова», «Мне помогли»,	Познавательная Игровая

			«Считалка». Работа со сказкой «Яшok и «звездная болезнь»	
14	«Мои успехи в школе»	Групповая и индивидуальная работа Развивающие упражнения, обсуждение	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Закончи предложение», «Буратино забыл слова», «Мне помогли», «Считалка». Работа со сказкой «Яшok и «звездная болезнь»	Познавательная Игровая
15	«Моя «учебная сила»»	Групповая и индивидуальная работа Практикум. Психогимнастические, ролевые игры. Дискуссионная игра	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Я тоже», «Встаньте, у кого это есть», «Главная учебная сила». Работа со сказкой «Козленок Хрупигав»	Познавательная Игровая
16	«Радость. Что такое мимика»	Фронтальная работа	Разминка «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался», «Раз, два, три, за мною повтори». Упражнения «Закончи предложение», «Зоопарк», «Рисунок радости».	Познавательная Игровая
17	«Радость. Как ее доставить другому человеку»	Групповая и индивидуальная работа Игровые методы, методы психической саморегуляции	Разминка «Угадай, где я иду», «Превратись в животное». Кричалка «Я очень хороший» Упражнения беседа «Как доставить радость другому	Познавательная Игровая

			человеку», «Собираем добрые слова», «Скажи мишке добрые слова».	
18	«Жесты»	Работа в группах по алгоритму, обсуждение	Разминка «Угадай, где я иду». Упражнения «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение», «Объясни задание». Работа со сказкой «Когда молочные зубы сменились постоянными»	Познавательная Игровая
19	«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	Словесные методы Работа в группах по алгоритму, обсуждение	Разминка «Муха», «Превратись в животное», «Фотоохота», «мысленная картинка», «Врунишка». Кричалка «Ура успешной фотоохоте». Упражнения «Радость можно передать прикосновением», «Радость можно подарить взглядом», «Котенок». Работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в школу», «Нужная вещь»	Познавательная Игровая
20	«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	Словесные методы Работа в группах по алгоритму, обсуждение	Разминка «Муха», «Превратись в животное», «Фотоохота», «мысленная картинка», «Врунишка». Кричалка «Ура успешной фотоохоте». Упражнения	Познавательная Игровая

			«Радость можно передать прикосновением», «Радость можно подарить взглядом», «Котенок». Работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в школу», «Нужная вещь»	
21	«Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	Словесные методы Работа в группах по алгоритму, обсуждение	Разминка «Муха», «Превратись в животное», «Фотоохота», «мысленная картинка», «Врунишка». Кричалка «Ура успешной фотоохоте». Упражнения «Радость можно передать прикосновением», «Радость можно подарить взглядом», «Котенок». Работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в школу», «Нужная вещь»	Познавательная Игровая
22	«Грусть»	Индивидуальная, групповая работа	Разминка «Покажи профессию», «Скажи да и нет». Упражнения «Закончи предложение», «Грустные ситуации», «Котенок грустит». Работа со сказкой «Сказка про котенка Ваську»	Познавательная Игровая
23	«Страх»	Индивидуальная, групповая работа	Разминка «Дотронься до...». Упражнения «Мысленная картинка»,	Познавательная Игровая

			«Покажи страшилку». Работа со сказкой «Девочка с мишкой», «Темноландия»	
24	«Страх. Его относительность»	Фронтальная работа	Разминка «неопределенные фигуры». Упражнения «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки», «Закончи предложение». Работа со сказкой «Мы просто очень боялись за вас»	Познавательная Игровая
25	«Как справиться со страхом»	Фронтальная работа	Разминка «Страшные персонажи телеэкрана», «Придумай веселый конец». Упражнения «Картинная галерея». Работа со сказкой «Маленькая луна»	Познавательная Игровая
26	«Страх и как его преодолеть»	Групповая и индивидуальная работа Работа в парах, фронтальная работа	Разминка «Почему подрались дети», «Испугаем по-разному». Упражнения «Страшная маска». Работа со сказкой	Познавательная Игровая

			«Сказка звезд»	
27	«Гнев. С какими чувствами он дружит»	Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения	Разминка «Художники», «Попугай», «Покажи дневник маме». Работа со сказкой «О мальчике Сереже, который всего боялся, и потому дрался», «Как ромашки с васильками поссорились».	Познавательная Игровая
28	«Может ли гнев принести пользу»	Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения Психогимнастика	Разминка «Черная рука – белая рука», «Разозлились - одумались», «Поссорились - помирились». Упражнения «Закончи предложение». Работа со сказкой «О путнике и его беде»	Познавательная Игровая
29	«Обида»	Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	Разминка «Массаж чувствами», «Пусть всегда будет», «Весеннее настроение». Упражнения «закончи предложение», «Какая у меня обида», «Напрасная обида». Работа со сказкой «Обида»	Познавательная Игровая
30	«Разные чувства»	Групповая и	Разминка «Попугай»,	

		индивидуальная работа	«Покажи дневник маме», «Шурум-бурум», «Море волнуется», «Волны». Упражнения «Закончи предложение», «Ожившее чувство», «Рисунок чувств».	Познавательная Игровая
31	«Разные чувства»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Попугай», «Покажи дневник маме», «Шурум-бурум», «Море волнуется», «Волны». Упражнения «Закончи предложение», «Ожившее чувство», «Рисунок чувств».	Познавательная Игровая
32	«Итоговое занятие»	Фронтальная, групповая работа	Игра-конкурс Обобщение основных знаний и навыков	Познавательная Игровая
33	«Итоговое занятие»	Фронтальная, групповая работа	Игра-конкурс Обобщение основных знаний и навыков	Познавательная Игровая

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации работы, основных видов деятельности

№ урока	Тема занятия	Формы работы	Основное содержание темы	Основные виды деятельности
---------	--------------	--------------	--------------------------	----------------------------

Вспомним чувства. Чем люди отличаются друг от друга? Какой Я - Какой Ты? 2 класс. 34 ч.

1	«Мы рады встрече»	Фронтальная работа Беседа	Разминка «Мячик», Упражнения «Вспомни чувства», «Чувства- воспоминания», «Рисунок радости».	Познавательная Игровая
2	«Понимаем чувства другого»	Фронтальная, групповая работа	Разминка «Мячик», «Лишнее слово». Упражнения «Я тебя понимаю», «Сочини рассказ», «Общая радость».	Познавательная Игровая
3	«Мы испытываем разные чувства»	Фронтальная, групповая работа Социальные пробы	Разминка «Мячик», «Лишнее слово», «Реши пример», «Кто сегодня чувствовал». Упражнения «Сочини рассказ», «Режим дня», «Рисуем режим», «Пластилиновое чувство», «Палитра чувств». Работа со сказкой «Сказка о мальчике, который боялся темноты»	Познавательная Игровая
4	«Мы испытываем разные чувства»	Фронтальная, групповая работа Социальные пробы	Разминка «Мячик», «Лишнее слово», «Реши пример», «Кто сегодня	Познавательная Игровая

			чувствовал». Упражнения «Сочини рассказ», «Режим дня», «Рисуем режим», «Пластилиновое чувство», «Палитра чувств». Работа со сказкой «Сказка о мальчике, который боялся темноты»	
5	«Мы испытываем разные чувства»	Фронтальная, групповая работа Социальные пробы	Разминка «Мячик», «Лишнее слово», «Реши пример», «Кто сегодня чувствовал». Упражнения «Сочини рассказ», «Режим дня», «Рисуем режим», «Пластилиновое чувство», «Палитра чувств». Работа со сказкой «Сказка о мальчике, который боялся темноты»	Познавательная Игровая
6	«Люди отличаются друг от друга своими качествами»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Лишнее слово», «Кто сегодня молодец». Упражнения «Качества», «В чем твоя сила», «Сердце класса», «Чьи качества». Работа со сказкой «Пятерка и доброе сердце»	Познавательная Игровая
7	«Люди отличаются друг от друга своими качествами»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Лишнее слово», «Кто сегодня молодец». Упражнения	Познавательная Игровая

			«Качества», «В чем твоя сила», «Сердце класса», «Чьи качества». Работа со сказкой «Пятерка и доброе сердце»	
8	«Хорошие качества людей»	Групповая и индивидуальная работа Практикум	Разминка «Какие качества задуманы». Упражнения «Отзывчивость», «Три качества», «Я знаю пять хороших качеств», «Качество в подарок». Работа со сказкой «Я не такой как все»	Познавательная Игровая
9	«Хорошие качества людей»	Групповая и индивидуальная работа Практикум	Разминка «Какие качества задуманы». Упражнения «Отзывчивость», «Три качества», «Я знаю пять хороших качеств», «Качество в подарок». Работа со сказкой «Я не такой как все»	Познавательная Игровая
10	«Самое важное хорошее качество»	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры	Разминка «Найди лишнее слово», «Качества – шепотом». Упражнения «Сборы в дорогу», «Кто любит людей», «Поделится любовью». Работа со сказкой	Познавательная Игровая

			«Хвостатик»	
11	«Самое важное хорошее качество»	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры	Разминка «Найди лишнее слово», «Качества – шепотом». Упражнения «Сборы в дорогу», «Кто любит людей», «Поделимся любовью». Работа со сказкой «Хвостатик»	Познавательная Игровая
12	«Кто такой сердечный человек»	Фронтальная работа Практикум	Разминка «Найди лишнее слово», «Отгадай качество». Упражнения «Догадайся, что задумано», «Пять моих хороших качеств», «Мягкое сердце»	Познавательная Игровая
13	«Кто такой доброжелательный человек»	Групповая работа Развивающие упражнения	Разминка «Найди лишнее слово», «Какое слово не подходит». Упражнения «Поделимся любовью», «Волшебные слова». Работа со сказкой «Маленький котенок»	Познавательная Игровая
14	«Трудно ли быть доброжелательным человеком»	Групповая работа Развивающие упражнения	Разминка «Какое слово не подходит», «Какое качество зашифровано». Упражнения «Я бы хотел стать более», «Золотой ключик». Работа со сказкой «Часы»	Познавательная Игровая

15	«Я желаю добра ребятам в классе»	Групповая работа Развивающие упражнения Практикум	Разминка «Аналогии», «Шифровальщик». Упражнения «Как ведет себя человек», «Я желаю добра». Работа со сказкой «О подзорной трубе»	Познавательная Игровая
16	«Я желаю добра ребятам в классе»	Групповая работа Развивающие упражнения Практикум	Разминка «Аналогии», «Шифровальщик». Упражнения «Как ведет себя человек», «Я желаю добра». Работа со сказкой «О подзорной трубе»	Познавательная Игровая
17	«Очищаем свое сердце»	Групповая работа Развивающие упражнения Практикум	Разминка «Аналогии», «Шифровальщики». Упражнения «Чистое сердце». Работа со сказкой «Сказка про гусеничку»	Познавательная Игровая
18	«Какие качества нам нравятся друг в друге»	Групповая работа Развивающие упражнения Практикум	Разминка «Зеленый крокодил в синей шляпе», «Угадайка». Упражнения «Снежная королева». Работа со сказкой «Кузя»	Познавательная Игровая
19	«Какие качества нам нравятся друг в друге»	Групповая работа Развивающие упражнения Практикум	Разминка «Зеленый крокодил в синей шляпе», «Угадайка». Упражнения «Снежная королева». Работа со сказкой «Кузя»	Познавательная Игровая

20	«Какими качествами мы похожи и чем отличаемся»	Групповая работа Психогимнастические и ролевые игры.	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка». Упражнения «Ладощка», «Мы похожи – мы отличаемся». Работа со сказкой «Туча»	Познавательная Игровая
21	«Какими качествами мы похожи и чем отличаемся»	Групповая работа Психогимнастические и ролевые игры.	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка». Упражнения «Ладощка», «Мы похожи – мы отличаемся». Работа со сказкой «Туча»	Познавательная Игровая
22	«Люди отличаются друг от друга своими качествами»	Групповая работа Психогимнастические и ролевые игры.	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Джунгли», «Кто тебя позвал». Упражнения «Звездочка». Работа со сказкой «Цветок по имени незабудка»	Познавательная Игровая
23	«В каждом человеке есть светлые и темные качества»	Групповая работа Развивающие упражнения	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Птичий двор», «Чьи ладошки». Упражнения «Темные и светлые мешочки», «Светофорики». Работа со сказкой «Перчатки»	Познавательная Игровая

24	«Какой Я?»	Фронтальная работа, индивидуальная работа	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Холодно-горячо». Упражнения «Цыганка». Работа со сказкой «Сказка про дружбу»	Познавательная Игровая
25	«Какой Я?»	Фронтальная работа, индивидуальная работа	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Холодно-горячо». Упражнения «Цыганка». Работа со сказкой «Сказка про дружбу»	Познавательная Игровая
26	«Какой ТЫ?»	Фронтальная работа, индивидуальная работа	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Найди игрушку», «Топните те, кто», «Какого цвета твои глаза». Упражнения «Цыганка», «Заяц-Хваста», «Я задумал мальчика», «Интервью», «Прослушивание интервью».	Познавательная Игровая
27	«Какой ТЫ?»	Фронтальная работа, индивидуальная работа	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая	Познавательная Игровая

			загадка», «Найди игрушку», «Топните те, кто», «Какого цвета твои глаза». Упражнения «Цыганка», «Заяц-Хваста», «Я задумал мальчика», «Интервью», «Прослушивание интервью».	
28	«Трудности второклассника в школе, дома, на улице»	Работа в группах по алгоритму	Разминка «Загадай игрушку», «Хрюкните те, кто...», «Крылатые качели». Упражнения «Копилка трудностей», «Театр». Рисунок «Трудные ситуации второклассника».	Познавательная Игровая
29	«Трудности второклассника в школе, дома, на улице»	Работа в группах по алгоритму	Разминка «Загадай игрушку», «Хрюкните те, кто...», «Крылатые качели». Упражнения «Копилка трудностей», «Театр». Рисунок «Трудные ситуации второклассника».	Познавательная Игровая
30	«Школьные трудности»	Работа в группах по алгоритму	Разминка «Изобрази предмет», «Бой быков», «Школа зверей», «Дважды два - четыре», «Взвигните	Познавательная Игровая

			те, кто...», «Изобрази ситуацию». Упражнения «Помоги Сереже». Работа со сказкой «В одном лесу жила-была...», «Про львенка и Пашу»	
31	«Школьные трудности»	Работа в группах по алгоритму	Разминка «Изобрази предмет», «Бой быков», «Школа зверей», «Дважды два - четыре», «Взвигните те, кто...», «Изобрази ситуацию». Упражнения «Помоги Сереже». Работа со сказкой «В одном лесу жила-была...», «Про львенка и Пашу»	Познавательная Игровая
32	«Домашние трудности»	Работа в группах по алгоритму	Разминка «Изобрази предмет», «Разные ладошки», «Если я улитка...», «Изобрази ситуацию», «Если я отличник». Работа со сказкой «О муравьишке», «Верить и стараться».	Познавательная Игровая
33	«Домашние трудности»	Работа в группах по алгоритму	Разминка «Изобрази предмет», «Разные ладошки», «Если я улитка...», «Изобрази ситуацию», «Если я отличник».	Познавательная Игровая

			Работа со сказкой «О муравьишке», «Верить и стараться».	
34	«Итоговое занятие»	Фронтальная работа	Фестиваль игр	Познавательная Игровая

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации работы, основных видов деятельности

№ урока	Тема занятия	Формы работы	Основное содержание темы	Основные виды деятельности
Я – фантазер. Я и моя школа. Я и мои родители. Я и мои друзья. Что такое сотрудничество? 3 класс. 34 ч.				
1	«Я - третьеклассник»	Фронтальная работа Беседа	Разминка «Я соскучился по...», «Летние сценки», «Закончи предложение», «Я -третьеклассник». Упражнения «Что интересно третьекласснику», «Если б не было на свете школ...», «Рисунок идеальной школы»	Познавательная Игровая
2	«Кого можно назвать фантазером?»	Фронтальная работа Беседа	Разминка «Ведущий тоже соскучился», «Кто как отдыхает», «Кто это». Упражнения «Небылицы». Работа со сказкой	Познавательная Игровая

			«Цветик-семицветик»	
3	«Я умею фантазировать!»	Фронтальная работа Беседа Социальные пробы	Разминка «Мысленные картинки», «Домашние занятия», «Какое чувство ты испытываешь», «Небылицы». Упражнения «Волшебный компот», «Царевна Несмеяна».	Познавательная Игровая
4	«Я умею фантазировать!»	Фронтальная работа Беседа Социальные пробы	Разминка «Мысленные картинки», «Домашние занятия», «Какое чувство ты испытываешь», «Небылицы». Упражнения «Волшебный компот», «Царевна Несмеяна».	Познавательная Игровая
5	«Мои сны»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Мысленные картинки», «Небылицы», «На что похож этот звук», «Песочные картинки». Упражнения «Самый интересный сон», «Рисунок сна».	Познавательная Игровая
6	«Я умею сочинять»	Групповая и индивидуальная работа Практикум	Разминка «Мысленные картинки», «На что похож этот звук», «Ассоциации», «Свечка».	Познавательная Игровая

			Упражнения «Вредные советы», рисунок «Вредные советы»	
7	«Мои мечты»	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры	Разминка «Мысленные картинки», «Ассоциации», «Запахи». Упражнения «Неоконченное предложение». Работа со сказкой «Сказка о голубой мечте». Рисунок «Моя мечта»	Познавательная Игровая
8	«Фантазии и ложь»	Групповая и индивидуальная работа Практикум	Разминка «Мысленные картинки», «Лишняя ассоциация», «Запахи», «Кто соврал». Упражнения «Правда и ложь». Работа со сказкой «Лживый мальчик»	Познавательная Игровая
9	«Фантазии и ложь»	Групповая и индивидуальная работа Практикум	Разминка «Мысленные картинки», «Лишняя ассоциация», «Запахи», «Кто соврал». Упражнения «Правда и ложь». Работа со сказкой «Лживый мальчик»	Познавательная Игровая
10	Тема «Я и моя школа»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Родители, учителя, ученики», «Что	Познавательная Игровая

			<p>делает ученик?», «Мешок хороших качеств».</p> <p>Упражнения «Неоконченное предложение», «Школа на планете «Наоборот»»</p>	
11	«Я и моя школа»	Групповая и индивидуальная работа	<p>Разминка «Родители, учителя, ученики», «Что делает ученик?», «Мешок хороших качеств».</p> <p>Упражнения «Неоконченное предложение», «Школа на планете «Наоборот»»</p>	<p>Познавательная</p> <p>Игровая</p>
12	«Что такое лень?»	Групповая и индивидуальная работа	<p>Разминка «Родители, учителя, ученики», «Что делает учитель?», «Мешок хороших качеств».</p> <p>Упражнения «Существо по имени лень».</p> <p>Работа со сказкой «О ленивой звездочке»</p>	<p>Познавательная</p> <p>Игровая</p>
13	«Я и мой учитель»	Групповая и индивидуальная работа	<p>Разминка «Родительское собрание», «Что я чувствую в школе», «Я - тетрадь», «Передай чувство ногами».</p>	<p>Познавательная</p> <p>Игровая</p>

			«Школьная фотография», «Я – книжный шкаф». Упражнения «Неоконченные предложения». Работа со сказкой «О девочке и строгой учительнице», «О мальчике Вале»	
14	«Я и мой учитель»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Родительское собрание», «Что я чувствую в школе», «Я - тетрадь», «Передай чувство ногами». «Школьная фотография», «Я – книжный шкаф». Упражнения «Неоконченные предложения». Работа со сказкой «О девочке и строгой учительнице», «О мальчике Вале»	Познавательная Игровая
15	«Как справляться с «Немогучками»»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «В маске», «Передай чувство ногами», «Радиоинтервью». Упражнения «Кто такие Немогучки». Работа со сказкой «Малыш-облачко»	Познавательная Игровая

16	«Я и мои родители»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «В маске», «Сонное дыхание», «Сказочные герои». Упражнения «Неоконченные предложения», рисунок «Семья».	Познавательная Игровая
17	«Я умею просить прощение!»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Изобрази предмет», «Чувства», «Маски». Упражнения «Неоконченные предложения», «Не буду просить прощения». Работа со сказкой «Принц Эдгар»	Познавательная Игровая
18	«Почему родители наказывают своих детей?»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Изобрази предмет», «Занятия мамы», «Я сделал дело хорошо». Упражнения «Неоконченные предложения». Работа со сказкой «Простить маму»	Познавательная Игровая
19	«Почему родители наказывают своих детей?»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Изобрази предмет», «Занятия мамы», «Я сделал дело	Познавательная Игровая

			хорошо». Упражнения «Неоконченные предложения». Работа со сказкой «Простить маму»	
20	«Настоящий друг»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Кто сказал спасибо», «Я сделал дело хорошо», «Кто есть кто», «надежный лифт». Упражнения «Неоконченные предложения», «Качества настоящего друга». Работа со сказкой «Неожиданная встреча»	Познавательная Игровая
21	«Настоящий друг»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Кто сказал спасибо», «Я сделал дело хорошо», «Кто есть кто», «надежный лифт». Упражнения «Неоконченные предложения», «Качества настоящего друга». Работа со сказкой «Неожиданная встреча»	Познавательная Игровая
22	«Умею ли я дружить?»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Чувства и ассоциации», «Кто сказал «прости»?», «Одинаковые	Познавательная Игровая

			скульптуры», «Санитары». Упражнения «Нужно ли уметь дружить». Работа со сказкой «Про маленькую Бабу Ягу»	
23	«Умею ли я дружить?»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Чувства и ассоциации», «Кто сказал «прости»?», «Одинаковые скульптуры», «Санитары». Упражнения «Нужно ли уметь дружить». Работа со сказкой «Про маленькую Бабу Ягу»	Познавательная Игровая
24	«Трудности в отношениях с друзьями»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Чувства и ассоциации», «Кто сказал «мяу»?», «Одинаковые скульптуры». Упражнения «Об Алеше». Работа со сказкой «О Спиногрызкине»	Познавательная Игровая
25	«Ссора и драка»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Чувства-ассоциации», «Изобрази ситуацию», «Какие чувства возникают во время ссоры или драки». Упражнения «Неоконченные	Познавательная Игровая

			предложения», «Я знаю одного мальчика	
26	«Ссора и драка»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Чувства-ассоциации», «Изобрази ситуацию», «Какие чувства возникают во время ссоры или драки». Упражнения «Неоконченные предложения», «Я знаю одного мальчика	Познавательная Игровая
27	«Что такое сотрудничество»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Я сегодня обрадовался встрече с ...», «Спасибо тебе за...», «Кто лишний». Упражнения «Что такое сотрудничество?» Работа со сказкой «Добрая память»	Познавательная Игровая
28	«Что такое сотрудничество»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Я сегодня обрадовался встрече с ...», «Спасибо тебе за...», «Кто лишний». Упражнения «Что такое сотрудничество?» Работа со сказкой «Добрая память»	Познавательная Игровая
29	«Я умею понимать другого»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Передай чувство», «Извини меня...», «Кто лишний». Упражнения «Что значит	Познавательная Игровая

			<p>понимать другого», «Конструктор». Работа со сказкой «Путевые заметки Оле- Лукойе»</p>	
30	«Я умею понимать другого»	Групповая и индивидуальная работа	<p>Разминка «Передай чувство», «Извини меня...», «Кто лишний». Упражнения «Что значит понимать другого», «Конструктор». Работа со сказкой «Путевые заметки Оле- Лукойе»</p>	<p>Познавательная Игровая</p>
31	«Я умею договариваться с другими»	Групповая и индивидуальная работа	<p>Разминка «Передай чувство», «Собери картинку», «Кто сказал «мяу»». Упражнения «Я умею договариваться с другими». Работа со сказкой «Чтобы тебя любили»</p>	<p>Познавательная Игровая</p>
32	«Мы умеем действовать сообща»	Групповая и индивидуальная работа	<p>Разминка «Передай чувство», «Что лишнее?». Упражнения «Собери картинку», «Найди себе пару», «Мы вместе»,</p>	<p>Познавательная Игровая</p>

			рисунок «Мой класс».	
33	«Что такое коллективная работа»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Найди себе пару», «Вальс дружбы», «Кто это». Упражнения «Что мы хотим пожелать друг другу», «Коллективный плакат»	Познавательная Игровая
34	«Итоговое занятие»	Групповая и индивидуальная работа	Игра-конкурс	Познавательная Игровая

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации работы, основных видов деятельности

№ урока	Тема занятия	Формы работы	Основное содержание темы	Основные виды деятельности
Кто Я? Мои силы и возможности. Я расту, я изменяюсь. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? 4 класс. 34 ч.				
1	«Мое лето»	Групповая и индивидуальная работа Беседа	Разминка «Радостное лето», «Гав-гав, хрю-хрю», «Рассказы о лете». Упражнения «Я - четвероклассник», рисунок	Познавательная Игровая

			«Лето»	
2	«Кто Я?»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Как я провел лето», «Летом я научился». Упражнения «Роли». Работа со сказкой «Федунчик», «Сказка о Маше и ее человечках»	Познавательная Игровая
3	«Кто Я?»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Как я провел лето», «Летом я научился». Упражнения «Роли». Работа со сказкой «Федунчик», «Сказка о Маше и ее человечках»	Познавательная Игровая
4	«Какой Я – большой или маленький?»	Групповая и индивидуальная работа Социальные пробы	Разминка «Я горжусь», «Роли», «Я умею...». Упражнения «Большие и маленькие», «Я сам», «Любимая игра»	Познавательная Игровая
5	«Мои способности»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Ты похож на...», «Конкурс портретов».	Познавательная Игровая

			Упражнения «Что такое способности», «Способности моих родителей». Работа со сказкой «Сказка о скрипке»	
6	«Мой выбор, мой путь»	Групповая и индивидуальная работа Практикум	Разминка «Способности моих родителей», «Кого загадал ведущий», «Отгадай, кто я?». Упражнения «Мой выбор», рисунок «На перекрестке дорог».	Познавательная Игровая
7	«Мой внутренний мир. Кто в ответе за мой внутренний мир?»	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры	Разминка «Подушечный бой», «Не выходя из комнаты», «Радиопередача». Упражнения «Чужие рассказы», «Маленький принц».	Познавательная Игровая
8	«Мой внутренний мир. Кто в ответе за мой внутренний мир?»	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры	Разминка «Подушечный бой», «Не выходя из комнаты», «Радиопередача». Упражнения «Чужие рассказы», «Маленький принц».	Познавательная Игровая
9	«Уникальность моего внутреннего мира. Уникальность твоего	Групповая и индивидуальная работа Практикум	Разминка «Подушечный бой», «Рассмотри и	Познавательная Игровая

	внутреннего мира»		подумай», «Не выходя из комнаты». Упражнения «Маленькая страна»	
10	«Кого я могу впустить в свой внутренний мир?»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Бой полотенцами», «Рассмотри и подумай». Упражнения «Кому я могу рассказать о себе все», «Мой самый интересный сон»	Познавательная Игровая
11	«Что значит верить?»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Бой петушков», «Рассмотри и придумай». Упражнения «Взгляд», «Чудо». Работа со сказкой «Тайна другого берега»	Познавательная Игровая
12	«Что значит верить?»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Бой петушков», «Рассмотри и придумай». Упражнения «Взгляд», «Чудо». Работа со сказкой «Тайна другого берега»	Познавательная Игровая
13	«Мое детство»	Групповая и индивидуальная работа Фронтальная работа	Разминка «Маленькое имя», «Любимый сказочный герой», «Неопределенные картинки», «Мне опять пять лет», «Если бы у меня был ребенок...», «Если ребенок плачет...».	Познавательная Игровая

			Упражнения «Кто в какую игрушку превратился», «Любимая фотография», «Случай из детства». Работа со сказкой «Сундук, который помог царю»	
14	«Мое детство»	Групповая и индивидуальная работа Фронтальная работа	Разминка «Маленькое имя», «Любимый сказочный герой», «Неопределенные картинки», «Мне опять пять лет», «Если бы у меня был ребенок...», «Если ребенок плачет...». Упражнения «Кто в какую игрушку превратился», «Любимая фотография», «Случай из детства». Работа со сказкой «Сундук, который помог царю»	Познавательная Игровая
15	«Я изменяюсь»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Имя - цветок», «Неопределенные картинки». Упражнения «Раньше и сейчас», «Каким я буду, когда вырасту».	Познавательная Игровая
16	«Я изменяюсь»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Имя - цветок»,	Познавательная

			«Неопределенные картинки». Упражнения «Раньше и сейчас», «Каким я буду, когда вырасту».	Игровая
17	«Мое будущее»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Взрослое имя», «Я в будущем», «Неопределенные картинки», «Антонимы». Рисунок «Я в настоящем, я в будущем». Упражнения «Хочу в будущем, работаю сейчас», «Если бы я был волшебником», «Мой будущий дом».	Познавательная Игровая
18	«Мое будущее»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Взрослое имя», «Я в будущем», «Неопределенные картинки», «Антонимы». Рисунок «Я в настоящем, я в будущем». Упражнения «Хочу в будущем, работаю сейчас», «Если бы я был волшебником», «Мой будущий дом».	Познавательная Игровая
19	«Хочу вырасти здоровым человеком»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Я психологом родился», «Скажи так,	Познавательная Игровая

			чтоб тебе поверили». Упражнения «Об эмоциональной грамотности», «Мусорное ведро»	
20	«Хочу вырасти здоровым человеком»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Я психологом родился», «Скажи так, чтоб тебе поверили». Упражнения «Об эмоциональной грамотности», «Мусорное ведро»	Познавательная Игровая
21	«Кто такой интеллигентный человек»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Антонимы», «Улыбнись, как...», «В ресторане». Упражнения «Кто такой интеллигентный человек». Работа со сказкой «Я иду к своей звезде»	Познавательная Игровая
22	«Хочу вырасти интеллигентным человеком»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Антонимы», «Поприветствуй меня, как...», «Если ты корабль...». Упражнения «Кто может стать интеллигентным человеком»». Работа со сказкой «Жила-была одна девочка»	Познавательная Игровая
23	«Что такое идеальное Я»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Антонимы»,	Познавательная

		Фронтальная работа	«Произнести фразу», «Поприветствуй меня, как...», «Если ты водоем...». Упражнения «Идеальное Я». Работа со сказкой «Я умею жалеть»	Игровая
24	«Кто такой свободный человек?»	Групповая и индивидуальная работа Развивающие упражнения	Разминка «Скажи так, чтоб тебе поверили», «Взгляд», «Я психологом родился». Работа со сказкой «О свободном человеке Иване Гаврикове и несвободной мухе»	Познавательная Игровая
25	«Права и обязанности школьника»	Групповая и индивидуальная работа Работа в парах, фронтальная работа	Разминка «Синонимы», «Произнеси фразу по- разному», «Поприветствуй меня. как...», «Если вы источник света...». Упражнения «Должен и имею право: в школе, дома, на улице». Работа со сказкой «Про великана Гришку и недобрую фею»	Познавательная Игровая
26	«Права и обязанности школьника»	Групповая и индивидуальная работа Работа в парах, фронтальная работа	Разминка «Синонимы», «Произнеси фразу по- разному», «Поприветствуй меня. как...», «Если вы	Познавательная Игровая

			источник света...». Упражнения «Должен и имею право: в школе, дома, на улице». Работа со сказкой «Про великана Гришку и недобрую фею»	
27	«Что такое «право на уважение»?»	Групповая и индивидуальная работа Собеседование, игровые упражнения	Разминка «Толковый словарь», «Поприветствуй меня, как...». Упражнения «Закончи рассказы», «Любимая игра»	Познавательная Игровая
28	«Права и обязанности»	Групповая и индивидуальная работа Психогимнастика	Разминка «Толковый словарь», «Точка, точка, запятая», «Я - учитель». Упражнения «Пять главных прав», «Билль о правах».	Познавательная Игровая
29	«Нарушение прав других людей может привести к конфликтам»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Толковый словарь», «Придумай реплику», «Прищепка». Упражнения «Нарушение прав». Работа со сказкой «Друг Великана»	Познавательная Игровая
30	«Нарушение прав других людей может привести к конфликтам»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Толковый словарь», «Придумай реплику», «Прищепка». Упражнения «Нарушение прав». Работа со сказкой «Друг Великана»	Познавательная Игровая

31	«Как разрешать конфликты мирным путем?»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Толковый словарь», «Точка, точка, запятая», «Передай чувство спиной». Упражнения «Разыграй конфликт». Работа со сказкой «Лети вверх, Соня»	Познавательная Игровая
32	«Как разрешать конфликты мирным путем?»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Толковый словарь», «Точка, точка, запятая», «Передай чувство спиной». Упражнения «Разыграй конфликт». Работа со сказкой «Лети вверх, Соня»	Познавательная Игровая
33	«Как разрешать конфликты мирным путем?»	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Толковый словарь», «Точка, точка, запятая», «Передай чувство спиной». Упражнения «Разыграй конфликт». Работа со сказкой «Лети вверх, Соня»	Познавательная Игровая
34	«Итоговое занятие»	Групповая работа	Игра «Ключи от форта Байярд»	Познавательная Игровая

Место предмета в учебном плане : Программа « Тропинка к своему Я » разработана для обучающихся 5-6 классов, рассчитана на 1 час занятий в неделю, 34 часа в 5 классе, 34 часа в 6 классе.

Данная программа разработана на основе авторской программы О.В. Хухлаевой Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 классы). 6-е изд. – М.: Генезис, 2018.

Планируемые результаты освоения курса

Даная программа рассчитана на достижение **2-х уровней результатов:**

- **первый уровень**- приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

- **второй уровень** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности для развития творческих способностей обучающихся.

Личностные результаты:

- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;
- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
- сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

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

Регулятивные УУД:

- ☐ осознавать свои личные качества, способности и возможности
- ☐ осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- ☐ овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями

- ☐ научиться контролировать собственное агрессивное поведение
- ☐ осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
- ☐ учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

- ☐ учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
- ☐ планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности
- ☐ адекватно воспринимать оценки учителей
- ☐ уметь распознавать чувства других людей
- ☐ обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
- ☐ уметь формулировать собственные проблемы

Коммуникативные УУД:

- ☐ учиться строить взаимоотношения с окружающими
- ☐ учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- ☐ учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других
- ☐ учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями
- ☐ формулировать свое собственное мнение и позицию
- ☐ учиться толерантному отношению к другому человеку

Содержание курса 5 класс

№ занятия	Тема занятия	Формы работы	Основное содержание темы	Основные виды деятельности
Введение в мир психологии (1 час)				
1	Введение в психологию. Я -пятиклассник!	Беседа	Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Я-пятиклассник. Игра «Ассоциация». Счастье – это... Рисунок счастливого человека.	Познавательная
Я – это я (10 часов)				

2	Кто я, какой я?	Беседа	Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Угадай, чей голосок. Те, кто... Кого загадал ведущий. Угадай, кому письмо. Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца.	Познавательная
3	Кто я, какой я?	Беседа	Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Угадай, чей голосок. Те, кто... Кого загадал ведущий. Угадай, кому письмо. Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца.	Познавательная
4	Я – могу.	Беседа	Понятие «Самооценка», «Самокритика». Игра «Чьи ладони». Моя ладошка. Я могу, я умею. Почему я это умею? Потерянное могу. Работа со сказкой. Как поощрить пятиклассника.	Познавательная
5	Я – могу.	Беседа	Понятие «Самооценка», «Самокритика». Игра «Чьи ладони». Моя ладошка. Я могу, я умею. Почему я это умею? Потерянное могу. Работа со сказкой. Как поощрить пятиклассника.	Познавательная
6	Я нужен!	Беседа	Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям?	Познавательная

			Что нужно школьнику. Кто нужен школьнику. Закончи предложение. Работа со сказкой.	
7	Я мечтаю.	Беседа	Мои мечты. Я – невидимка. Закончи предложение. Зачем люди мечтают. Сказка о мечте.	Познавательная
8	Я – это мои цели.	Беседа Игра	Мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Превратись в животное. Заветное желание. Работа со сказкой. Ролевая игра «Что делать, если ребенок не хочет делать домашнее задание».	Познавательная Игровая
9	Я – это мое детство.	Дискуссия	Детство, как значимый период в жизни. Закончи предложение. Детские воспоминания. Любимая игрушка. Детская фотография. Семейные ценности. Я – помощник. Мои обязанности дома. Мама, папа, я – дружная семья.	
10	Я – это мое детство.	Беседа	Детство, как значимый период в жизни. Закончи предложение. Детские воспоминания. Любимая игрушка. Детская фотография. Семейные ценности. Я – помощник. Мои обязанности дома. Мама, папа, я – дружная семья.	Познавательная
11	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	Беседа	Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей». Игра «Превратись в возраст». Я в будущем.	Познавательная

Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (5 часов)

12	Чувства бывают разные	Тренинг	Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство. Испорченный телефон. Работа со сказкой. «Коробка счастья».	Игровая
13	Чувства бывают разные	Тренинг	Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство. Испорченный телефон. Работа со сказкой. «Коробка счастья».	Игровая
14	Стыдно ли бояться?	Беседа Игра	Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов. Отгадай чувство. Страшный персонаж. Работа со сказкой. Гнев дружи со страхом и обидой. Игра «Ожившее чувство».	Познавательная Игровая
15	Стыдно ли бояться?	Беседа Игра	Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов. Отгадай чувство. Страшный персонаж. Работа со сказкой. Гнев дружи со страхом и обидой. Игра «Ожившее чувство».	Познавательная Игровая
16	Имею ли я право сердиться и обижаться?	Беседа	Отгадай чувство. Найди лишнее слово. Подросток рассердился. Помогите маме. Рисуем обиду.	Познавательная

Я и мой внутренний мир (3 часа)

17	Каждый видит мир и чувствует по- своему	Беседа	Каждый имеет право на собственную точку зрения. Найди слово. Психологические примеры. Мысленная картинка. Если я камушек. Маленькая страна. Работа со сказкой.	Познавательная
18	Каждый видит мир и чувствует по- своему	Беседа	Каждый имеет право на собственную точку зрения. Найди слово. Психологические примеры. Мысленная картинка. Если я камушек. Маленькая страна. Работа со сказкой.	Познавательная
19	Любой внутренний мир ценен и уникален	Беседа	Психологические примеры. Мысленная картинка. Я внутри и снаружи. Сны. Маленький принц.	Познавательная

Кто в ответе за мой внутренний мир? (3 часа)

20	Трудные ситуации могут научить меня	Беседа	Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Плюсы и минусы. Трудные ситуации в разном возрасте. Копилка трудных ситуаций пятиклассника. Работа со сказкой. Ответственность за свои поступки.	Познавательная
21	Трудные ситуации могут научить меня	Беседа	Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Плюсы и минусы. Трудные ситуации в разном возрасте. Копилка трудных	Познавательная

			ситуаций пятиклассника. Работа со сказкой. Ответственность за свои поступки.	
22	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	Беседа	Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект. Как правильно просить прощение. Объясни значение. Составление предложений. Внутренняя сила. Работа со сказкой.	Познавательная
Я и ты. (8часов)				
23	Я и мои друзья	Беседа	Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Общая рука. Сказка «светлячок».	Познавательная
24	У меня есть друг	Беседа Игра	Игра «Загадай друга». Качества, присущие другу. Сказка «Волшебная роща». Талисман для друга. Мечта моего друга. Сочиняем сказку про дружбу.	Познавательная Игровая
25	У меня есть друг	Беседа Игра	Игра «Загадай друга». Качества, присущие другу. Сказка «Волшебная роща». Талисман для друга. Мечта моего друга. Сочиняем сказку про дружбу.	Познавательная Игровая
26	Я и мои «колючки»	Беседа	Из пяти слов. Игра «Кто сколько запомнит». Ролевая игра «Покажи	

		Игра	ситуацию». Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнитики. Сказка «Шиповник». Хвастовство. Ссора и драка. Трудно ли быть терпеливым.	Познавательная Игровая
27	Я и мои «колючки»	Беседа Игра	Из пяти слов. Игра «Кто сколько запомнит». Ролевая игра «Покажи ситуацию». Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнитики. Сказка «Шиповник». Хвастовство. Ссора и драка. Трудно ли быть терпеливым.	Познавательная Игровая
28	Что такое одиночество?	Беседа	Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Запиши наоборот. Одиночество в классе. Если я окажусь одиноким... Кого я сделал одиноким. Сказка об одной одинокой рыбке и огромном синем море.	Познавательная
29	Я не одинок в этом мире	Беседа Интервью	Работа с плакатом «Позитивные качества». Сказка «И однажды утром...». Коллективный рисунок. Культура общения. Понимать и договариваться. Умные и глупые вопросы. Интервью «Значимый поступок»	Познавательная Проблемно - ценностное общение
30	Я не одинок в этом мире	Беседа Интервью	Работа с плакатом «Позитивные качества». Сказка «И однажды утром...». Коллективный рисунок. Культура общения. Понимать и договариваться. Умные и глупые	Познавательная Проблемно - ценностное общение

			вопросы. Интервью «Значимый поступок»	
Мы начинаем меняться (4 часа)				
31	Нужно ли человеку меняться?	Беседа	Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мои важные изменения. Сказка про Тофа. Самое главное. Как изменился класс. Работа с плакатом. Сказка «Я иду к своей звезде». Чтобы я изменил в себе?	Познавательная
32	Нужно ли человеку меняться?	Беседа	Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мои важные изменения. Сказка про Тофа. Самое главное. Как изменился класс. Работа с плакатом. Сказка «Я иду к своей звезде». Чтобы я изменил в себе?	Познавательная
33	Самое важное – захотеть меняться	Беседа	Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека. Рюкзак пожеланий. Пожелания взрослым. Работа со сказкой «Желтый цветок».	Познавательная
34	Письмо будущему пятикласснику	Беседа	Обобщение. Письмо будущему пятикласснику.	Познавательная

№ занятия	Тема занятия	Формы работы	Основное содержание темы	Основные виды деятельности
Агрессия и ее роль в развитии человека. (11 часов)				
1	Я повзрослел.	Беседа Игра	Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку».	Познавательная Игровая
2	Я повзрослел.	Беседа Игра	Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку».	Познавательная Игровая
3	У меня появилась агрессия.	Беседа	Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации. сказка про Рона.	Познавательная
4	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	Беседа	Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный ...продавец».	Познавательная
5	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	Беседа	Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы	Познавательная

			измениться. Агрессивный ...продавец».	
6	Конструктивное реагирование на агрессию.	Психологическое упражнение	Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный... Притча «Живот с пристежками».	Познавательно - развлекательная
7	Конструктивное реагирование на агрессию.	Психологическое упражнение	Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный... Притча «Живот с пристежками».	Познавательно - развлекательная
8	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	Беседа	Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.	Познавательная
9	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	Беседа	Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.	Познавательная
10	Учимся договариваться.	Игра	Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».	Игровая
11	Учимся договариваться.	Игра	Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».	Игровая
Уверенность в себе и ее роль в развитии человека. (11 часов)				

12	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	Беседа	Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет. Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя.	Познавательная
13	Источники уверенности в себе.	Беседа	Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы. Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться.	Познавательная
14	Источники уверенности в себе.	Беседа	Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы. Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться.	Познавательная
15	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	Беседа	Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна».	Познавательная
16	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	Беседа	Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая	Познавательная

			волна».	
17	Я становлюсь увереннее.	Беседа	Поражение-прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Сказка «Молодое дерево».	Познавательная
18	Уверенность и самоуважение.	Беседа Игра	Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря».	Познавательная Игровая
19	Уверенность и самоуважение.	Беседа Игра	Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря».	Познавательная Игровая
20	Уверенность и уважение к другим.	Беседа	Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю... Качества в других людях, достойные уважения. Бывает ли так, что человека не за что уважать?	Познавательная
21	Уверенность в себе и милосердие.	Беседа	Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «Милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться?	Познавательная

22	Уверенность в себе и непокорность.	Беседа	Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда... Непокорность помогает, когда... Корзинка непослушания.	Познавательная
Конфликты и их роль в усилении Я. (9 часов)				
23	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	Беседа	Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стиль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?	Познавательная
24	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	Беседа	Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стиль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?	Познавательная
25	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	Беседа	Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации.	Познавательная
26	Способы поведения в конфликте: наступление,	Беседа	Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение,	Познавательная

	обсуждение, отступление, уход от конфликта.		отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации.	
27	Конструктивное разрешение конфликтов.	Беседа	Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают оба участника. Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.	Познавательная
28	Конструктивное разрешение конфликтов.	Беседа	Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают оба участника. Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.	Познавательная
29	Конфликт как возможность развития.	Беседа	Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности. Конфликт как возможность. Пробуем договориться.	Познавательная
30	Конфликт как возможность развития.	Беседа	Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности. Конфликт как возможность. Пробуем договориться.	Познавательная

31	Готовность к разрешению конфликта.	Беседа Игра	Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей».	Познавательная Игровая
Ценности и их роль в жизни человека. (3 часа)				
32	Что такое ценности?	Беседа	Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем.	Познавательная
33	Ценности и жизненный путь человека.	Беседа	Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей.	Познавательная
34	Мои ценности.	Беседа	Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим. Спор ценностей. Общий герб ценностей класса.	Познавательная

Место предмета в учебном плане: Программа «Тропинка к своему Я» разработана для обучающихся 7 – 9 класса, рассчитана на 1 час занятий в неделю в каждом классе, в 7,8 классе -34 часа в в год, в 9 классе -33 часа в год.

Данная программа разработана на основе авторской программы О.В. Хухлаевой Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (7-8 классы). 4-е изд. перераб. – М.: Генезис, 2018., рабочей программы Д.С. Девяткиной, О.С. Челноковой «Познай себя» для старшеклассников.

Планируемые результаты освоения курса

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- ☐ формирование ответственного отношения к учению, готовности способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ☐ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- ☐ развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- ☐ ☐ формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности.

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

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;

Содержание курса (7 класс).

№ занятия	Тема занятия	Формы работы	Основное содержание темы	Основные виды деятельности
Эмоциональная сфера человека. (10 часов)				
1	Почему нам нужно изучать чувства?	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа.	1. Разыгрывание ситуации»; 2. Упражнение «Почему нужно обращать внимание на чувства людей»; 3. Упражнение «Копилка чувств»; 4. Упражнение «Загадочные чувства»; 5. Упражнение «Что чувствовала Вика»; 6. Упражнение «Чьи глаза»; 7. Упражнение «Коллективный рисунок»; Рефлексия занятия.	Познавательная Игровая
2	Почему нам нужно изучать чувства?			
3	Слово и чувство	Беседа, практическая работа.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Чувства в словах»; 3. Упражнение «Клубочек»; 4. Упражнение «Пожелания»; 5. Упражнение «Услышь слова»; 6. Рефлексия занятия.	Познавательная Игровая

4	Основные законы психологии эмоций.	Беседа, работа в группе, практическая работа.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Какое слово не подходит»; 3. Упражнение «Основные законы психологии эмоций»; 4. Сказка «Чертёжик»; 5. Игра «Ассоциации»; 6. Игра «Царевна Несмеяна»; Рефлексия занятия.	Познавательная Игровая
5	Запреты на чувства.	Беседа, работа в группе, практическая работа.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Комплексы»; 3. Упражнение «Составь комплекс»; 4. Упражнение «Ты прав и ты не прав...»; 5. Упражнение «Запреты на чувства»; 6. Упражнение «Определи запреты»; 7. Упражнение «Куда уходят чувства»; 8. Игра «Калейдоскоп чувств»; 9. Упражнение «Педсовет»; Рефлексия занятия.	Познавательная Игровая
6	Запреты на чувства.			
7	Эффект обратного действия.	Беседа, работа в группе, практическая работа.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Учёный, поэт, балерина, сказочник»; 3. Упражнение «Что чувствует человек, если...»; 4. Упражнение «Эффект обратного действия»; 	Познавательная Игровая

			5. Упражнение «Как помочь человеку»; 6. Упражнение «Ассоциации»; Рефлексия занятия.	
8	Передача чувств по наследству.	Беседа, работа в группе, практическая работа.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Каждый смотрит по-своему»; 3. Упражнение «Что чувствует человек, если...»; 4. Упражнение «В чём отличие»; 5. Упражнение «Могут ли чувства передаваться «по наследству»?»; 6. Упражнение «Дети нацистских преступников»; 7. Упражнение «Задумай чувство»; 8. Упражнение «Букет моих чувств»; Рефлексия занятия.	Познавательная Игровая
9	Передача чувств по наследству.			
10	Психогигиена эмоциональной жизни.	Беседа, практическая работа, работа в группе.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «и это грустно, и это весело...»; 3. Упражнение «Что чувствует человек, если...»; 4. Упражнение «Какое чувство повышает...»; 5. Упражнение «Необходимость контакта с чувствами»; 6. Сказка «Портфельчик»; 7. Игра «Перепутаница»; Рефлексия занятия.	Познавательная Игровая

Социальное восприятие: как узнавать другого человека. (13 часов)

11	Как мы получаем информацию о человеке.	Беседа, работа в группе, работа в парах, практическая работа.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Что чувствует человек, если...»; 3. Упражнение «Что чувствует человек, если он сделал...»; 4. Упражнение «Понимать окружающих»; 5. Упражнение «Всегда ли можно получить информацию о человеке с помощью слов?»; 6. Упражнение «Почему вербальная коммуникация много говорит о человеке»; 7. Игра «Я тебя понимаю»; 8. Игра «Покажи состояние жестом»; 9. Игра «Как мы друг друга понимаем»; 	Познавательная Игровая
12	Как мы получаем информацию о человеке.			
13	Учимся понимать жесты и позы.	Беседа, работа в парах, работа в группах, практическая работа.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Что чувствует человек, если ему в голову приходят мысли о...»; 3. Упражнение «Узнай чувство»; 4. Упражнение «Жесты и позы всегда говорят о чём-то»; 5. Упражнение «Жесты, отражающие состояние 	Познавательная Игровая
14	Учимся понимать жесты и позы.			

			человека»; 6. Притча «Похожий на всех»; 7. Игра «Придумай ситуацию»; 8. Игра «Разговор по телефону»; Рефлексия занятия.	
15	Жесты	Беседа, работа в группах.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Найди лишнее слово»; 3. Притча «Песенка»; 4. Упражнение «Вспомним жесты»; 5. Игра «Живое зеркало»; 6. Игра «Фотография на память»; Рефлексия занятия	Игровая
16	Жесты.			
17	Невербальные признаки обмана.	Беседа, практическая работа, работа в парах.	1. Рефлексия предыдущего занятия; упражнение «Найди закономерность»; 2. Упражнение «Определи причину»; 3. Упражнение «О чём говорят жесты»; 4. Игра «Искренний комплимент»; 5. Игра «Врунишка»; 6. Рефлексия занятия.	Познавательная Игровая
18	Понимание причин поведения людей.	Беседа, практическая работа.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Найди объединяющее слово»; 3. Упражнение «Определи причину»; 4. Упражнение «Почему необходимо уметь понимать причины поведения других	Познавательная Игровая
19	Понимание причин поведения людей.			

			людей»; 5. Упражнение «Как сказать о причинах своего поведения, чтобы нас поняли»; 6. Упражнение «Как не делать ошибок в понимании»; 7. Игра «Если я Ника»; 8. Игра «Что я сейчас чувствую, о чём думаю»; Рефлексия занятия	
20	Впечатление, которое мы производим.	Беседа, работа в группах, работа в парах.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Первое впечатление»; 3. Упражнение «Как произвести впечатление»; 4. Игра «Я устраиваюсь на работу»; 5. Игра «Я меняю школу»; Рефлексия занятия.	Познавательная Игровая
21	Из чего складывается первое впечатление о человеке.	Беседа, практическая работа.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Что нужно делать»; 3. Упражнение «Что мы помним о человеке»; 4. Упражнение «Характеристики впечатлений»; 5. Игра «Впечатление»; 6. Игра «Новый учитель»; Рефлексия занятия.	Познавательная Игровая
22	Способы понимания социальной информации.	Беседа, работа в парах, работа в группах, практическая работа.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Найди аналогии»; 3. Упражнение «Понимание	Познавательная Игровая

			социальной информации»; 4. Упражнение «Какая информация легче запоминается?»; 5. Игра «Рекламные агенты»; 6. Игра «Шпионы»; Рефлексия занятия	
23	Влияние эмоций на познание.	Беседа, практическая работа, работа в парах.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Найди аналогию»; 3. Упражнение «Найди слово»; 4. Упражнение «Какая информация лучше запоминается»; 5. Игра «Сердитое лицо»; 6. Игра «Мы все похожи»; Рефлексия занятия.	Познавательная Игровая
Межличностная привлекательность: любовь, дружба. (10 часов)				
24	Привлекательность человека.	Беседа, практическая работа.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Найди синоним»; 3. Упражнение «Что привлекает в человеке»; 4. Упражнение «Какая привлекательность важнее»; 5. Игра «Звезда привлекательности»; 6. Игра «Волшебное превращение»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
25	Взаимность или обоюдная привлекательность.	Беседа, практическая работа.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Продолжи ряд»;	Познавательная Игровая

			3. Упражнение «Найди слово»; 4. Упражнение «Взаимная симпатия»; 5. Упражнение «Легко ли проявлять симпатию?»; 6. Игра «Передай взглядом»; 7. Игра «Самый лучший комплимент»; Рефлексия занятия.	
26	Дружба. Четыре модели общения.	Беседа, практическая работа, работа в парах.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Найди лишнее слово»; 3. Упражнение «Модели общения»; 4. Упражнение «Что для тебя значимо»; 5. Упражнение «Твоё мнение»; 6. Упражнение «Три качества»; 7. Упражнение «На приёме у психолога»; 8. Игра «Живые руки»; 9. Игра «Вопрос для Лизы»; Рефлексия занятия.	Познавательная Игровая
27	Дружба. Четыре модели общения.			
28	Романтические отношения или влюблённость.	Беседа, практическая работа, работа в парах.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Продолжи ряд»; 3. Упражнение «Влюблённость и любовь»; 4. Упражнение «Как поступить»; 5. Упражнение «На приёме у психолога»; 6. Игра «Кто признается в любви лучше всех»;	Познавательная Игровая
29	Романтические отношения или влюблённость.			

			7. Упражнение «Чья фраза лучше»; Рефлексия занятия.	
30	Любовь.	Беседа, практическая работа.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Какие слова подходят»; 3. Упражнение «Как я понимаю любовь»; 4. Упражнение «Приведи пример»; 5. Упражнение «Ф это любовь?»; 6. Игра «Портреты»; Рефлексия занятия.	
31	Половая идентичность и её развитие у подростков.	Беседа, практическая работа.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Может ли быть так...»; 3. Упражнение «Я – философ»; 4. Упражнение «На приеме у психолога»; 5. Игра «Подарок»; Рефлексия занятия.	Познавательная Игровая
32	Что помогает и что мешает любви.	Беседа, работа в парах, практическая работа.	1. Рефлексия предыдущего занятия; 2. Упражнение «Какие слова подходят»; 3. Упражнение «Может ли быть так...»; 4. Упражнение «Что помогает и что мешает любви»; 5. Упражнение «Я тебя люблю»; 6. Упражнение «Психологическая задача»; 7. Игра «Любимый цветок и цвет	Познавательная Игровая
33	Что помогает и что мешает любви.			

			галстука»; Рефлексия занятия.	
Обобщение. (1 час)				
34	Тренинг «Я учусь владеть собой».	Беседа, практическая работа.	1. Приветствие; 2. Упражнение «Когда люди злятся друг на друга»; 3. Упражнение «Агрессивное существо»; 4. Притча «Небеса и ад»; 5. Упражнение «Лист гнева»; 6. Упражнение «Эмоции правят мной или я ими?»; 7. Притча «Про царя»; 8. Упражнение «Как управлять своими эмоциями»; 9. Упражнение «Вверх по радуге»; 10. Упражнение «Выкинь»; Упражнение «Пушинка».	Досуговое общение

Содержание курса (8 класс).

№ занятия	Тема занятия	Формы работы	Основное содержание темы	Основные виды деятельности
Я –концепция и её ключевые компоненты. (8 часов)				

1	Я -концепция	Работа в группе, работа в паре, практическая работа, беседа.	1. Упражнение «Найди чувство»; 2.Упражнение «Умственный мусор»; 3.Упражнение «Корзинка для мусора»; 4.Упражнение «Я- концепция »; 5.Упражнение «Общая деталь»; 6.Упражнение «Общие руки»; Рефлексия занятия.	Познавательная Игровая
2.	Самоуважение	Беседа, практическая работа.	1. Упражнение «Найди чувство»; 2.Упражнение «Лишнее слово»; 3.Упражнение «Самоуважение»; 4.Упражнение «Умственный мусор »; 5.Упражнение «Повысь самооценку»; 6.Упражнение «Коктейль движений»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
3	Самоуважение	Беседа, практическая работа.	1. Упражнение «Найди чувство»;	Познавательная

			2.Упражнение «Лишнее слово»; 3.Упражнение «Самоуважение»; 4.Упражнение «Умственный мусор»; 5.Упражнение «Повысь самооценку»; 6.Упражнение «Коктейль движений»; Рефлексия занятия	Игровая
4	Самоконтроль	Беседа, практическая работа.	1. Упражнение «Найди чувство»; 2.Упражнение «Найди слово»; 3.Упражнение «Самоконтроль»; 4.Упражнение «Письмо на руке»; 5.Упражнение «Секрет учителя»; Рефлексия занятия	
5	Самозффективность	Беседа, работа в группе, практическая работа.	1. Упражнение «Найди чувство»; 2.Упражнение «Установи аналогии»; 3.Упражнение «Умственный мусор»; 4.Упражнение «Ирландская дуэль»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая

6	Пол как ключевой аспект Я	Беседа, работа в группе, практическая работа.	1. Упражнение «Умственный мусор»; 2. Упражнение «Установи аналогии»; 3. Упражнение «Найди слово»; 4. Упражнение «Мужчины и женщины»; 5. Упражнение «Если я...»; 6. Упражнение «Превращаемся в числа»; 7. Упражнение «Что изменилось»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
7	Личностные особенности мужчин и женщин.	Беседа, работа в группе, практическая работа.	1. Упражнение «Умственный мусор»; 2. Упражнение «Женские и мужские качества»; 3. Упражнение «Когда девушка забывает»; 4. Упражнение «Угадай строчку »; 5. Упражнение «Любимый цвет – любимое блюдо»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая

8	Личностные особенности мужчин и женщин.	Беседа, работа в группе, практическая работа.	1. Упражнение «Умственный мусор»; 2. Упражнение «Женские и мужские качества»; 3. Упражнение «Когда девушка забывает»; 4. Упражнение «Угадай строчку »; 5. Упражнение «Любимый цвет – любимое блюдо»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
Основные состояния человека : Ребенок, Взрослый, Родитель. (10 часов)				

9	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.	Беседа, практическая работа, работа в группе.	1 Работа с притчей 2 Упражнение «Антонимы»; 3.Упражнение «Мы бываем разными»; 4.Упражнение «Определи состояние»; 5Упражнение «Что вызывает непонимание »; 6.Упражнение «Как ответить правильно»; 7.Упражнение «По небу шар летит »; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
---	---	--	--	---------------------------

10	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.	Беседа, практическая работа, работа в группе.	1 Работа с притчей 2 Упражнение «Антонимы»; 3.Упражнение «Мы бываем разными»; 4.Упражнение «Определи состояние»; 5Упражнение «Что вызывает непонимание »; 6.Упражнение «Как ответить правильно»; 7.Упражнение «По небу шар летит »; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
11	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.	Беседа, практическая работа, работа в группе.	1 Работа с притчей 2 Упражнение «Антонимы»; 3.Упражнение «Мы бываем разными»; 4.Упражнение «Определи состояние»; 5Упражнение «Что вызывает непонимание »; 6.Упражнение «Как ответить правильно»; 7.Упражнение «По небу шар летит »;	Познавательная Игровая

			Рефлексия занятия	
12	«Внутренний ребенок: какой он?»	Беседа, практическая работа, работа в группе	1 Работа с притчей 2 Упражнение «Какое слово зашифровано»; 3.Упражнение «Синонимы»; 4.Упражнение «Внутренний ребенок»; 5Упражнение «Ассоциации»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
13	Внутренний ребенок бывает разный : естественный и приспособившийся	Беседа, практическая работа, работа в группе	1 Работа с притчей 2 Упражнение «Найди ключевое слово»; 3.Упражнение «Такой разный внутренний ребенок»; 4.Упражнение «В чем причина?»; 5Упражнение «Если»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
14	Внутренний ребенок бывает разный : естественный и	Беседа, практическая работа, работа в группе	1 Работа с притчей	Познавательная

	приспособившийся		<p>2 Упражнение «Найди ключевое слово»;</p> <p>3.Упражнение «Такой разный внутренний ребенок»;</p> <p>4.Упражнение «В чем причина?»;</p> <p>5Упражнение «Если»;</p> <p>Рефлексия занятия</p>	Игровая
15	Внутренний родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.	Беседа, практическая работа, работа в группе	<p>1 Упражнение «Придумай предложение»;</p> <p>2.Упражнение «Найди общее»;</p> <p>3.Упражнение «Состояние родителя»;</p> <p>4Упражнение «Какой бывает родитель»;</p> <p>5Упражнение «Родитель учится у родителей»;</p> <p>Рефлексия занятия</p>	<p>Познавательная</p> <p>Игровая</p>
16	Внутренний родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.	Беседа, практическая работа, работа в группе	<p>1 Упражнение «Придумай предложение»;</p> <p>2.Упражнение «Найди общее»;</p> <p>3.Упражнение «Состояние родителя»;</p>	<p>Познавательная</p> <p>Игровая</p>

			<p>4Упражнение «Какой бывает родитель»;</p> <p>5Упражнение «Родитель учится у родителей»;</p> <p>Рефлексия занятия</p>	
17	Внутренний взрослый: истинный и мнимый	Беседа, практическая работа, работа в группе	<p>1 Упражнение «Найди закономерность»;</p> <p>2.Упражнение «Состояние взрослого»;</p> <p>3.Упражнение «Истинный и мнимый взрослый»;</p> <p>4Упражнение «Найди выход»;</p> <p>5Упражнение «Я - психолог»;</p> <p>Рефлексия занятия</p>	<p>Познавательная</p> <p>Игровая</p>
18	Внутренний взрослый: истинный и мнимый	Беседа, практическая работа, работа в группе	<p>1 Упражнение «Найди закономерность»;</p> <p>2.Упражнение «Состояние взрослого»;</p> <p>3.Упражнение «Истинный и мнимый взрослый»;</p> <p>4Упражнение «Найди выход»;</p> <p>5Упражнение «Я - психолог»;</p>	<p>Познавательная</p> <p>Игровая</p>

			Рефлексия занятия	
Эмоциональный мир человека. (11 часов)				
19	Эмоции и чувства	Беседа, работа в группе, работа в парах, практическая работа.	1 Упражнение «Найди антоним»; 2.Упражнение «Найди слово»; 3.Упражнение «Вспомним чувства»; 4Упражнение «Кто больше»; 5Упражнение «Загадай предмет»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
20	Психические состояния и их свойства	Беседа, работа в группах.	1 Упражнение «Найди обобщающее слово»; 2.Упражнение «Что такое состояние»; 3.Упражнение «Опиши состояние»; 4Упражнение «Состояния и действия»; 5Упражнение «Ты – известная личность»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая

21	Психические состояния и их свойства	Беседа, работа в группах.	<p>1 Упражнение «Найди обобщающее слово»;</p> <p>2.Упражнение «Что такое состояние»;</p> <p>3.Упражнение «Опиши состояние»;</p> <p>4Упражнение «Состояния и действия»;</p> <p>5Упражнение «Ты – известная личность»;</p> <p>Рефлексия занятия</p>	<p>Познавательная</p> <p>Игровая</p>
22	Напряжение	Беседа, практическая работа, работа в парах.	<p>1 Упражнение «Найди обобщающее слово»;</p> <p>2.Упражнение «Найди слово»;</p> <p>3.Упражнение «Что такое напряжение»;</p> <p>4Упражнение «Напряжение и тело»;</p> <p>5Упражнение «Подумай»;</p> <p>Рефлексия занятия</p>	<p>Познавательная</p> <p>Игровая</p>

23	Настроение	Беседа, практическая работа.	1 Упражнение «Найди взаимосвязь»; 2.Упражнение «Найди чувство»; 3.Упражнение «Что такое настроение»; 4Упражнение «Писатели»; 5Упражнение «Какое состояние возникнет»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
24	Настроение и активность человека	Беседа, работа в группах, работа в парах.	1 Упражнение «Найди обобщающее слово»; 2.Упражнение «Назови одним словом»; 3.Упражнение «Как влияет настроение на ...»; 4Упражнение «Надо – не стоит»; 5Упражнение «Представим»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
25	Как управлять своим состоянием	Беседа, практическая работа.	1 Упражнение «Добавь слова»; 2.Упражнение «Найди качества»; 3.Упражнение «Как управлять своим состоянием»; 4Упражнение «Положи предмет»; 	Познавательная Игровая

			5Упражнение «Узнай товарища»; Рефлексия занятия	
26	Как изменить состояние	Беседа, работа в парах, практическая работа.	1 Упражнение «Найди качества»; 2.Упражнение «Как управлять своим состоянием»; 3.Упражнение «Как изменить эмоциональное состояние другого человека»; 4Упражнение «Словарь сочувствия»; 5Упражнение «Узнай товарища»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
27	Возрастной аспект состояний	Беседа, практическая работа	1 Упражнение «В чем отличия»; 2.Упражнение «Найти лишнее слово»; 3.Упражнение «Типичные состояния подростков»; 4Упражнение «Кто что ест»; 5Упражнение «Пила»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
28	Стресс	Беседа, практическая работа	1 Упражнение «Продолжи ряд»; 2.Упражнение «Чем отличаются»; 3.Упражнение «Что такое стресс»; 4Упражнение «Рисунок вдвоем»; 5Упражнение «Чем полезен и	Познавательная Игровая

			вреден стресс»; Рефлексия занятия	
29	Трудные ситуации и развитие	Беседа, практическая работа	1 Упражнение «Чем отличаются»; 2.Упражнение «Сложи слово»; 3.Упражнение «Трудные ситуации и стили реагирования на них»; 4Упражнение «Позитивные качества»; 5Упражнение «Рисунок втроем»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
Мотивационная сфера личности (5 часов)				
30	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	Беседа, практическая работа.	1 Упражнение «Найди лишнее слово»; 2.Упражнение «Что такое «мотив»»; 3.Упражнение «Какие бывают мотивы»; 4Упражнение «Общий рисунок»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
31	Привычки, интересы, мечты.	Беседа, практическая работа.	1 Упражнение «Найди слово»; 2.Упражнение «Что побуждает действовать»»; 3.Упражнение «Мои привычки и	Познавательная Игровая

			<p>интересы;</p> <p>4Упражнение «Когда мечта мешает, а когда понимает»;</p> <p>Рефлексия занятия</p>	
32	Привычки, интересы, мечты.	Беседа, практическая работа.	<p>1 Упражнение «Найди слово»;</p> <p>2.Упражнение «Что побуждает действовать»»»;</p> <p>3.Упражнение «Мои привычки и интересы;</p> <p>4Упражнение «Когда мечта мешает, а когда понимает»;</p> <p>Рефлексия занятия</p>	<p>Познавательная</p> <p>Игровая</p>
33	Мотивация помощи и альтруистического поведения	Беседа, практическая работа.	<p>1 Упражнение «Найди слово»;</p> <p>2.Упражнение «Положи в одну корзинку»;</p> <p>3.Упражнение «Почему люди помогают друг другу;</p> <p>4Упражнение «Кто мешает стать альтруистом»;</p> <p>5 Упражнение «Педагог - альтруист»;</p> <p>6.Упражнение «Рисунок класса»;</p> <p>Рефлексия занятия</p>	<p>Познавательная</p> <p>Игровая</p>

34	Обобщение			
----	-----------	--	--	--

Содержание курса (9 класс).

№ занятия	Тема занятия	Формы работы	Основное содержание темы	Основные виды деятельности
Вводно-мотивационная тема (2 часа)				
1	Знакомая незнакомка (о науке психологии, о деятельности психолога).	Беседа.	Мотивация учащихся на самопознание. Дневник самопознания как форма фиксации данных по курсу	Познавательная
2.	Я-автор событий в своей жизни.	Беседа.	Дневник самопознания как форма фиксации данных по курсу	Познавательная
Общение – это... (7 часов.)				
3	Общение- это...	Беседа	Введение понятия «общение». Стороны общения (информативная, коммуникативная, интерактивная). Виды общения. Невербальное и вербальное общение.	Познавательная
4	Учимся слушать.	Беседа , работа в группах	Понятие «роль». Формальные и неформальные роли. Маска - защита в общении.	Познавательная Игровая

			Игра «Необитаемый остров» или «Кораблекрушение». Анализ собственных ролей в игре.	
5	Техники активного слушания.	Беседа, работа в группе, практическая работа.	Знакомство с техниками слушания.	Познавательная Игровая
6	Ораторами не рождаются.	Беседа, работа в группе, практическая работа.	1. Упражнение «Умственный мусор»; 2. Упражнение «Установи аналогии»; 3 Упражнение «Что изменилось»; Рефлексия занятия	Познавательная Игровая
7	Язык жестов.	Беседа, работа в группе, практическая работа.	1. Упражнение «Передай сообщение»; 2. Упражнение «Объясни задание	Познавательная Игровая
8	Детектор лжи.	Беседа	1. Упражнение «Когда девушка забывает»;	Познавательная
9	Манипуляция.	Беседа	Введение понятия «манипуляция». Виды манипуляций	Познавательная
Характер (1 час)				

10	Психология характера. Интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты.	Беседа, практическая работа, работа в группе.	1 Работа с притчей 2.Упражнение «Мы бываем разными»; 3.Упражнение «Определи состояние»; 4Упражнение «Что вызывает непонимание »	Познавательная
Поведение (1 час.)				
11	Что такое поведение?	Беседа	1 Работа с притчей 2.Упражнение «Мы бываем разными»; 3.Упражнение «Определи состояние»; 4Упражнение «Что вызывает непонимание »; 5.Упражнение «Как ответить правильно»;	Познавательная
Самооценка (2 часа.)				

12	Самооценка. Роль самооценки в жизни человека.	Беседа, работа в группе.	1 Работа с притчей 2.Упражнение «Мы бываем разными»; 3.Упражнение «Определи состояние»; 4Упражнение «Что вызывает непонимание »; 5.Упражнение «Как ответить правильно»;	Познавательная Игровая
13	Поверь в себя.	Беседа	1 Работа с притчей 2 Упражнение «Какое слово зашифровано»; 3.Упражнение «Синонимы»; 4.Упражнение «Внутренний ребенок»;	Познавательная
Эмоции и чувства (2 часа.)				
14	Мир эмоций.	Беседа, практическая работа.	1 Работа с притчей 2 Упражнение «Найди ключевое слово»; 3.Упражнение «В чем причина?»;	Познавательная Игровая

			4Упражнение «Если»;	
15	В поисках мирного выражения чувств.	Беседа, практическая работа.	1 Работа с притчей 2 Упражнение «Найди ключевое слово»; 4.Упражнение «В чем причина?»; 5Упражнение «Если»;	Познавательная Игровая
Технология успеха (12 часов.)				
16	Выявление лидерских качеств.	Беседа, практическая работа.	1 Упражнение «Придумай предложение»; 2.Упражнение «Найди общее»; 3.Упражнение «Состояние родителя»; 4Упражнение «Какой бывает родитель»;	Познавательная Игровая
17	Достижение успеха.	Беседа.	Понятие «успех» Каков успешный человек?	Познавательная
18	Достижение успеха.	Беседа.	Понятие «успех» Каков успешный человек?	Познавательная

19	Судно, на котором я плыву.	Беседа, практическая работа, работа в группе	1.Упражнение «Состояние взрослого»; 2.Упражнение «Истинный и мнимый взрослый»; 3Упражнение «Найди выход»; 4Упражнение «Я - психолог»;	Познавательная Игровая
20	Как правильно писать резюме.	Практическая работа	Адекватно оценивание своих качеств.	Познавательная
21	Психология менеджмента.	Беседа	Знакомство с понятием «менеджмент».	Познавательная
22	Менеджер своей жизни.	Беседа	Знакомство с понятием «менеджер».	Познавательная
23	Школа самопрезентации.	Беседа	Что такое самопрезентация?	Познавательная
24	Самопрезентация.	Практическая работа	Представление себя.	Познавательная
25	Азбука делового человека.	Беседа	Какими качествами обладает деловой человек.	Познавательная
26	Редакция примет на работу.	Практическая работа	Проигрывание ситуаций при	Познавательная

			устройстве на работу	Игровая
27	Принятие решений.	Беседа, практическая работа, работа в групп	Рассмотрение всевозможных вариантов для компромиссного принятия решения	Познавательная Игровая
На пороге взрослой жизни (2 часа)				
28	Прошное-настоящее-будущее.	Беседа	1 Упражнение «Найди антоним»; 2.Упражнение «Найди слово»; 3.Упражнение «Вспомним чувства»; 4Упражнение «Кто больше»; 5Упражнение «Загадай предмет»;	Познавательная
29	На пороге взрослой жизни.	Беседа	1.Упражнение «Что такое состояние»; 2.Упражнение «Опиши состояние»; 3Упражнение «Состояние взрослого»; 4Упражнение «Ты – известная личность»;	Познавательная
Мир начинается с тебя (5 часов)				

30	Мир начинается с тебя.	Беседа, работа в группах.	1 Упражнение «Что такое состояние»; 2 Упражнение «Опиши состояние»; 3 Упражнение «Состояния и действия»; 4 Упражнение «Ты – известная личность»;	Познавательная Игровая
31	Карта внутренней страны.	Беседа, практическая работа, работа в парах.	1. Упражнение «Что такое напряжение»; 2 Упражнение «Напряжение и тело»; 3 Упражнение «Подумай»;	Познавательная Игровая
32	На острове Радости и Успеха.	Беседа, практическая работа.	1 Упражнение «Найди взаимосвязь»; 2. Упражнение «Найди чувство»; 3. Упражнение «Что такое настроение»; 4 Упражнение «Какое состояние возникнет»;	Познавательная Игровая

33	Сказочными тропами счастья.	Беседа, работа в группах, работа в парах.	<p>1 Упражнение «Найди обобщающее слово»;</p> <p>2.Упражнение «Назови одним словом»;</p> <p>3.Упражнение «Как влияет настроение на ...»;</p> <p>4Упражнение «Надо – не стоит»;</p> <p>5Упражнение «Представим»;</p>	<p>Познавательная</p> <p>Игровая</p>
----	-----------------------------	--	---	--------------------------------------