МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПОЛИТОТДЕЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 03A6AB640035B4AEB34AF69CE62D9ECB14
Владелец: ГОЛУБОВА НАТАЛЬЯ ПЕТРОВНА
Действителен: с 23.04.2026 по 23.07.2027

Подписано с помощью цифрового сервиса «На-Подписи»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Психологический тренинг
«Тропинка к себе»
для начального общего образования
Срок освоения программы: 2 года (1-2 класс)

Составитель: Кулиш В. А.

СОГЛАСОВАНА

школьным методическим
объединением учителей
начальных классов
(протокол от 28.08.2026 г. №7)

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора



С. А. Попова

28.08.2026 г.

Пояснительная записка

Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей. Это не только новые условия жизни и деятельности, но и новые отношения, новые обязанности. Ребенок впервые сталкивается с качественно новыми для него требованиями - уже в 1 классе существует регламентация действий, ограничения в удовлетворении спонтанно возникающих потребностей, ответственность за результаты своего труда, с которыми он раньше не сталкивался. Учебная деятельность носит коллективный характер, поэтому от ребенка требуется владение определенными навыками общения со сверстниками и учителем, умение вместе работать. В связи с этим, период приспособления ребенка к новым условиям представляется для младших школьников наиболее трудным, и поэтому проблема адаптации детей к школе – одна из самых серьезных.

Чаще всего трудности школьной адаптации связывают с недостаточным уровнем школьной готовности. При этом трудности адаптации могут испытывать дети, по мнению родителей и части педагогов достаточно к школе подготовленные. Они умеют читать, считают, владеют достаточным объемом знаний, и, тем не менее, приспособление к школе проходит с трудом. Здесь нарушение адаптационного процесса может быть объяснено влиянием других факторов школьной зрелости (личностная, социально-психологическая, эмоционально-волевая и др. составляющие, входящие в понятие «школьная готовность»). Влияние этих факторов на начальную стадию школьного обучения нельзя не учитывать. Поэтому я полагаю, что оказание специальной психологической помощи маленьким школьникам в самом начале их учебной деятельности позволит создать дополнительные условия для преодоления негативных факторов адаптационного процесса.

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования относятся воспитание свободной, творческой, инициативной, ответственной и саморазвивающейся личности. Без такой личности невозможно успешное общественное развитие. Приоритетной целью российской системы образования является развитие обучающихся: личностное, познавательное, общекультурное. Личность ученика становится центром внимания педагогики. Для реализации этой цели разработан Федеральный государственный стандарт, предусматривающий в учебном плане образовательных учреждений раздел «Внеурочная деятельность» по различным направлениям развития личности.

Главное назначение данного курса – формирование навыков общения и культуры поведения обучающихся в начальных классах, развитие и совершенствование их нравственных качеств, ориентация на общечеловеческие ценности, развитие самосознания учащихся, личностное развитие каждого, сплочение совершенствование классного коллектива как значимой социально – психологической группы.

Задачи:

1.Выявление особенностей социального статуса учащихся начальной школы с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих у них в обучении, общении и психическом состоянии.

2. Создание системы психолого-педагогической поддержки первоклассников в период их первичной адаптации.

3. Осуществлять развивающую работу с детьми, испытывающими различные психолого-педагогические трудности.

4. Создание положительной мотивации к учебной деятельности.

Формы учета оценки планируемых результатов:

1. Опрос
2. Наблюдение
3. Диагностика:

- нравственной самооценки;
- этики поведения;
- отношения к жизненным ценностям;
- нравственной мотивации.

4. Анкетирование учащихся и родителей

Формы организации занятий:

• самостоятельная и индивидуальная работа;
• групповая работа;
• проектная работа.

Формы работы:

- Беседы
- Игры (сюжетно - ролевые, словесные, игры - драматизации)
- Рассказы педагога и детей
- Чтение художественных произведений
- Упражнения подражательно - исполнительского и творческого характера
- Сочинение историй
- Наблюдения
- Сказкотерапия
- Дискуссии
- Исследования
- Коллективные творческие дела;
- Смотры-конкурсы, выставки
- Тренинги общения
- Наблюдение учащихся за событиями в городе, стране
- Обсуждение, обыгрывание проблемных ситуаций
- Просмотр и обсуждение кинофильмов, мультфильмов

Содержание

1 класс

Раздел 1.Я школьник

Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить в школу. Я в школе. Мой класс. Какие ребята в моем классе. Мои друзья в классе. Мои успехи в школе. Моя «учебная сила».

Раздел 2. Мои чувства

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

2 класс

Раздел 1. Я – фантазёр

Я – второклассник. Что интересно второкласснику? Что случится, если на свете не будет ни одной школы? Школа моей мечты - какая она? Что такое фантазия и зачем она нужна человеку? Все ли дети умеют фантазировать? Нужно ли учиться фантазировать? Кого можно назвать фантазёром? Мои сны: что в них правда, а что – фантазии? Мои мечты. О чём я мечтаю? Мечты и фантазии. Фантазии и ложь. Как отличить ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредят никому.

Раздел 2. Я и моя школа

Учителя и ученики. Что делает учитель? Что делает ученик? Какие чувства вызывают у учеников школьные занятия? Когда ученики любят учителя? Когда ученики боятся учителя? Школа на планете «Наоборот». Что произойдёт, если мы будем учиться в такой школе? Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы – коллектив! Что такое лень и откуда она берётся? Какие у меня есть «Немогучки»? Как можно победить лень и справиться с «Немогучками?» Справиться с ними помогает формула: «Хочу – могу», «Не хочу – не могу».

Раздел 3. Я и мои родители

Я и мои родители. В чём мы похожи? История моей семьи. Моя родословная. Какие чувства я испытываю по отношению к своим родителям? Правила поведения и общения со взрослыми. Почему нужно относиться к старшим с уважением? «Урок мудрости». Почему родители наказывают детей? Я понимаю, что родители, как и все люди, могут ошибаться, могут уставать и не всегда поступают правильно. Главное – это научиться прощать друг друга.

Раздел 4. Я и мои друзья

Каким должен быть настоящий друг. Умею ли я дружить и можно ли этому научиться? Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся? Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере? Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры? Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентирования в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира: готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил повеления, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; - умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты

на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты:

- формирование понятий «общение», «средства общения», «эмоция», «виды эмоций», «жест», «мимика», «пантомимика», «чувства», «чувства и их виды», «характер и черты характера», «сотрудничество», «виды памяти», «виды мышления», «внимание», «память», «воображение», «мышления»; «самоконтроль», «достоинства и недостатки», «способности», «анализ и самоанализ», мышления», «внимание», «память», «воображение», «мышления»;
- следовать правилам конструктивного общения;
- владеть способом преодоления проблем.
- распознавать эмоциональные состояния, чувства свои и других людей;
- адекватно оценивать себя, свои возможности;
- преодолевать барьеры общения;
- выходить из конфликтной ситуации;
- анализировать свои трудности;
- концентрировать внимание;
- делать обобщения;
- видеть необычное в обычном.
- владеть правилами доброжелательного общения с людьми.
- организовывать совместную деятельность;
- пользоваться разными средствами общения;
- осознавать и выражать словами свои чувства и переживания;
- действовать в своей работе по правилам
- оказывать взаимопомощь в ходе совместной деятельности.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Форма проведения занятия	Цифровые ресурсы
1	Давайте познакомимся. Что такое мой характер	1	Беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
2	Зачем нам нужно ходить в школу. Устав – основной закон школы	1	Групповая и индивидуальная работа Социальные пробы, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
3	Какие ребята в моем классе.	1	Групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
4	Создание «Лесной школы»	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
5	Букет для учителя	1	Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/

				https://media.prosv.ru/
6	Смешные страхи	1	Индивидуальная, групповая работа	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
7	Игры в школе	1	Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
8	Школьные правила. Школьный этикет	1	Групповая и индивидуальная работа	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
9	Собирание портфеля	1	Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
10	Порядок в своих вещах	1	Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
11	Госпожа аккуратность. Азбука этики. Культура поведения и такт	1	Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
12	Поступки человека и его характер .Жадность	1	Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
13	Волшебное яблоко (воровство)	1	Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
14	Подарки в День рождения	1	Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
15	Домашнее задание. Что такое ответственность	1	Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
16	Школьные оценки	1	Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
17	Списывание. Что такое совесть	1	Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
18	Подсказка	1	Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
19	Ленивец . Истоки трудолюбия	1	Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/

20	Бабушкин помощник. Истоки трудолюбия	1	Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
21	Прививка. Больной друг	1	Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
22	Ябеда. Речевой этикет	1	Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
23	Шапка-невидимка	1	Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
24	Ложь.	1	Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
25	Спорщик	1	Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
26	Обида.	1	Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
27	Конфликты	1	Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
28	Драки.	1	Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
29	Грубые слова	1	Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
30	Дружная семья	1	Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
31	Дружная страна	1	Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
32	Гордость школы. Мой портрет в лучах солнца	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие упражнения, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
33	Лесная прогулка	1	Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Форма проведения занятия	Цифровые ресурсы
1	Мы – второклассники. Какие ребята в моем классе	1	Беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
2	Зачем нам нужно ходить в школу. Собирание портфеля	1	Групповая и индивидуальная работа Социальные пробы, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
3	Нравственные нормы.	1	Групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
4	Душевность и бездушность.	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
5	Что значит быть счастливым	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
6	Кто такой свободный человек	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
7	Что такое «право на уважение»	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
8	Портрет интеллигентного человека	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
9	Что такое мой характер. Госпожа аккуратность.	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
10	Что такое совесть	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
11	О лени и лентяях.	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры,	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/

			обсуждение	
12	Доверие в общении	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
13	Каким я буду, когда вырасту	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
14	Как заглянуть во взрослый мир	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
15	Мое идеальное Я. Мой портрет в лучах солнца	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
16	Азбука этики. Культура поведения и такт	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
17	Человек и его имя	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
18	Моя малая Родина	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
19	Устав – основной закон школы	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
20	Речевой этикет	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
21	Школьный этикет. Школьные правила	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
22	Что такое ответственность	1	Групповая и индивидуальная	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/

			работа Развивающие игры, обсуждение	https://media.prosv.ru/
23	Праздники в жизни человека	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
24	Поступки человека и его характер	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
25	Мода и школьная одежда	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
26	Я и мои родители. В чём мы похожи	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
27	История моей семьи	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
28	Кем я стану, когда вырасту	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
29	Истоки трудолюбия	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
30	Домашний помощник	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
31	Профессия и инструменты	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
32	Куда уходят поезда	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
33	Трудовой десант	1	Групповая и	https://uchi.ru/

			индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/
34	Все профессии важны, все профессии нужны	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	https://uchi.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/