Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 486
Выборгского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
МО учителей начальных классов	Педагогический совет	Директор
		Васильева Ю.В.
Протокол № 1 от «28» 08 2026 г.	Протокол № 1 от «31» 08 2026 г.	Приказ № 61 от «31» 08 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 70A42BA7FAD459CE4376C3C754C19C1E
Владелец: Васильева Юлия Владимировна
Действителен: с 29.09.2026 до 23.12.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности:
«Тропинка к своему Я»

для обучающихся возраста:

6-8 лет

на 2026-2027 уч.г.

Составитель программы:
педагог-психолог
Власенко В.В.

Санкт-Петербург
2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности **«Тропинка к своему Я»** разработана в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. Программа реализуется в рамках *направления «Коммуникативная деятельность».*

Курс внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» — это комплексная психолого-педагогическая программа, направленная на развитие самосознания, эмоционального интеллекта и социальных навыков младших школьников. Она реализуется в рамках требований ФГОС НОО и является неотъемлемой частью формирования личностных результатов образования.

Актуальность программы обусловлена современными требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) и особенностями развития детей младшего школьного возраста:

1. Сложный период адаптации: Поступление в школу — кризисный момент, связанный со сменой ведущей деятельности (с игровой на учебную), новым коллективом и высокими требованиями. Курс создает психологически безопасную среду, помогая преодолеть страхи, агрессию и тревожность, что очень важно для успешного старта обучения.
2. Формирование метапредметных навыков: В условиях, когда школа решает задачу воспитания «умения учиться», курс целенаправленно формирует регулятивные (самоконтроль, планирование), познавательные (анализ, наблюдение) и коммуникативные универсальные учебные действия.
3. Информационная и эмоциональная перегрузка: Современные дети с раннего возраста сталкиваются с огромным потоком информации. Программа учит их рефлексии, концентрации на внутреннем мире и живом общении, развивая эмоциональный интеллект.
4. Профилактика дезадаптации: Курс позволяет на раннем этапе выявить детей с высоким уровнем тревожности или проблемами в коммуникации и оказать им поддержку, предотвращая развитие школьной неуспешности и асоциального поведения.
5. Воспитание ценностей: Программа способствует формированию нравственных чувств, этического сознания и позитивного отношения к здоровью, что отвечает современным задачам духовно-нравственного воспитания.

Цели и задачи

Цель программы: создание условий для успешной адаптации обучающихся к школе (помощь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти своё место в школьной жизни); формирование представлений о собственных чувствах и эмоциях.

Задачи программы:

- Формирование психологического здоровья.
- Воспитание нравственных чувств и этического сознания.
- Формирование позитивного отношение к своему «Я».
- Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
- Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.
- Предупреждение и снижение тревожности и страхов детей.
- Развитие навыков социального поведения.
- Знакомство с языком чувств и эмоций, качествами характера, моделями поведения.
- Создание возможностей для самовыражения.
- Выработка у детей адекватного отношения к ошибкам и неудачам.
- Развитие способности ребенка к сопереживанию.
- Формирование позитивного отношения к сверстникам и коммуникативных навыков.
- Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.
- Развитие познавательной мотивации.
- Раскрытие творческого потенциала.

Место курса в образовательном процессе

В соответствии с Планом внеурочной деятельности в государственном бюджетном общеобразовательном учреждении лицее № 486 Выборгского района Санкт-Петербурга на 2026-2027 учебный год (начальное общее образование) рабочая программа рассчитана на обучающихся 1 класса. Объем программы- 33 часа, занятия проводятся 1 раз в неделю, Длительность занятия 40 минут.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

В программе прослеживаются межпредметные связи:

-с уроками русского языка и литературы: составление устных и письменных рассказов о персонажах прочитанных произведений, умение пользоваться основными формами речи (описание, рассуждение, повествование), участие в первых пробах письма (сочинение сказок, забавных историй и т.д.,

-с уроками музыки: анализ музыкальных образов героев; с уроками изобразительного искусства: использование красок для передачи своего отношения к героям произведений;
- с уроками окружающего мира: наблюдение за изменениями в природе.

Методы и приемы, используемые на занятиях: комментирование, анализ содержания произведения, изобразительная деятельность (рисование, раскрашивание), игровые приемы речевая деятельность.

Раздел / темы курса	**Виды, формы деятельности**
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».	Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника, игровая деятельность
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.	Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение, познавательная деятельность, игровая, проблемно-ценностное общение

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные:

- готовность и способность к самопознанию и саморазвитию;
- сформированность мотивации к познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции личностных качеств;
- формирование мотивации к самовыражению в творческой и игровой деятельности; первоначального уровня рефлексии и адекватной самооценки, стремления к успешности деятельности.

Предметные:

- получение нового знания о чувствах и эмоциях человека и опыта его применения;
- приобретение школьниками знаний об этике повседневной жизни человека; о принятых в обществе нормах поведения и общения; об основах здорового образа жизни; о правилах конструктивной групповой работы:
- формирование эмоционального отношения к поступкам героев литературных произведений.

Метапредметные и ключевые компетенции:

Познавательные:

- умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание, сообщения и выступления в устной форме;
- представлять результаты своей деятельности в различных формах (рисунках, речевых высказываниях, инсценировках и др.);

Регулятивные:

- умение самостоятельно определять новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменившейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в познавательной и игровой деятельности;
- умение корректировать действия участников коллективной творческой деятельности, ориентироваться в понятиях дружба, дружеские отношения, эмоционально воспринимать слова собеседников;

Коммуникативные:

- организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать и аргументировать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей, потребностей; планирование и регуляция своей деятельности; владение устной речью.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п.п	Тема, цель	Кол-во часов.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы (ЭОР)
1.	Я – школьник. (14 часов) Цели: - содействовать осознанию позиции школьника; - способствовать формированию дружеских отношений в классе; - развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.	14	https://postnauka.ru http://neuronovosti.ru/ https://www.newscientist.com/ https://www.cbinsights.com/
	Мои чувства. (19 часов) Цели: - рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева; -обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей; - помочь детям осознать относительность оценки чувств; - способствовать снижению уровня страхов.	19	https://postnauka.ru http://neuronovosti.ru/ https://www.newscientist.com/ https://www.cbinsights.com/
	Всего часов:	**33 часа**	

Ресурсы реализации программы

Используемая литература для педагога:

Основная:

Ольга Владимировна Хухлаева «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1–4)» Генезис; Москва; 2016

Дополнительная:

Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990.

Вайсен Р. и др. Обучение жизненным навыкам в школах. М., 1996.

Изард К.Е. Эмоции человека. М., 1980.

Крат Г. Психология развития. СПб, 2000.

Луньков А.И. Как помочь ребенку в учебе в школе и дома. М., 1995.

Миллс Дж., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и «внутреннего ребенка». М., 1996.

Флейк-Хобсон К. и др. Мир входящему. Развитие ребенка и его отношений с окружающими. М., 1992.

.Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг – игры и упражнения. М., 2001.

Юнг К. Конфликты детской души. М., 1995.

Интернет-ресурсы

https://postnauka.ru

http://neuronovosti.ru/

https://www.newscientist.com/

https://www.cbinsights.com/

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ_1 класс

№ урока	Тема урока	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) ресурсы
1	Знакомство. Я умею управлять собой	Арт-терапия. Знакомство с пиктограммами эмоций. Упражнение «Зеркало» (повторение выражений лица). Рисование «Мое лицо, когда мне радостно».	Познавательная беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе.	https://postnauka.ru http://neuronovosti.ru/
2	Я умею преодолевать трудности	Развитие волевой регуляции. Игры «Запретное движение», «Да и нет не говорите». Упражнение «Умею остановиться» (резкая смена деятельности по сигналу).	Упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника	https://www.newscientist.com/ https://www.cbinsights.com/
3	Я умею преодолевать трудности	Развитие волевой регуляции. Игры «Запретное	Упражнения на формирование	http://neuronovosti.ru/ https://www.newscientist.com/

		движение», «Да и нет не говорите». Упражнение «Умею остановиться» (резкая смена деятельности по сигналу).	дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника	https://www.cbinsights.com/
4	Я умею слушать других	Коммуникативный тренинг. Упражнение «Испорченный телефон» (на слуховое внимание). Игра «Слушаем тишину».	Упражнения на формирование дружеских отношений, развития уверенности в себе, групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника, игровая деятельность.	https://postnauka.ru
5	Я умею учиться у ошибки	Нормализация неудач. Упражнение «Копилка	Групповая работа, индивидуальная работа,	https://postnauka.ru http://neuronovosti.ru/ https://www.newscientist.com/

		ошибок» (рисование банки, куда дети символически «складывают» свои ошибки, чтобы они стали опытом).	направленные на осознание позиции школьника, игровая деятельность.	https://www.cbinsights.com/
6	Я умею быть доброжелательным.	Этический тренинг. Упражнение «Комплимент» (передавая мяч, говорить соседу что-то приятное).	Групповая работа, направленные на осознание позиции школьника, игровая деятельность.	https://postnauka.ru http://neuronovosti.ru/
7	Я умею быть доброжелательным	Этический тренинг. Упражнение «Комплимент» (передавая мяч, говорить соседу что-то приятное).	Групповая работа, направленные на осознание позиции школьника, игровая деятельность.	https://postnauka.ru http://neuronovosti.ru/ https://www.newscientist.com/ https://www.cbinsights.com/
8	Я доброжелательный	Закрепление навыка. Игра «Найди хорошее в любом человеке» (найти три качества в том, кто меньше всего нравится).	Упражнения на формирование дружеских отношений, групповая работа, индивидуальная работа.	https://postnauka.ru http://neuronovosti.ru/ https://www.newscientist.com/ https://www.cbinsights.com/
9	Я умею быть ласковым	Работа со сказкой.	Упражнения на	https://postnauka.ru http://neuronovosti.ru/

		Упражнение «Ласковый взгляд»	формирование дружеских отношений, индивидуальная работа, игровая деятельность	https://www.newscientist.com/ https://www.cbinsights.com/
10	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе другими.	Работа со сказкой. Упражнение «Я умею»	Упражнения на формирование дружеских отношений, групповая работа, игровая деятельность	https://www.cbinsights.com/
11	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задания вместе другими.	Работа со сказкой. Упражнение «Кто умеет слышать мнение другого»	Упражнения на формирование дружеских отношений, групповая работа, игровая деятельность	https://www.newscientist.com/ https://www.cbinsights.com/
12	Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.	Ролевая гимнастика. Работа со сказкой. Упражнение «Составь общий рассказ»	Упражнения на формирование дружеских отношений, групповая работа, игровая деятельность	https://postnauka.ru http://neuronovosti.ru/
13	Я учусь решать	Ролевая	Групповая и	https://www.cbinsights.com

	конфликты	гимнастика. Работа со сказкой. Упражнение «Придумай конфликт» Арт-терапия.	индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение, познавательная деятельность, игровая, проблемно-ценностное общение	/
14	Я учусь решать конфликты	Ролевая гимнастика. Работа со сказкой. Упражнение «Инсценирование конфликта» Арт-терапия.	Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение, познавательная деятельность, игровая, проблемно-ценностное общение	https://postnauka.ru
15	Я умею решать конфликты	Разминка «Почему подрались дети». Работа со сказкой. Арт-терапия.	Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение, познавательная деятельность, игровая,	https://postnauka.ru http://neuronovosti.ru/ https://www.newscientist.com/ https://www.cbinsights.com/

			проблемно-ценностное общение	
16	Радость. Что такое мимика	Арт-терапия. Знакомство с пиктограммами. Упражнение «Зеркало» (повторение выражений лица ведущего).	Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение, познавательная деятельность, игровая, проблемно-ценностное общение	https://www.cbinsights.com/
17	Радость. Что такое мимика	Арт-терапия. Знакомство с пиктограммами. Упражнение «Зеркало» (повторение выражений лица ведущего).	Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение, познавательная деятельность, игровая, проблемно-ценностное общение	https://www.newscientist.com/ https://www.cbinsights.com/
18	Радость. Как ее доставить другому человеку	Поведенческий тренинг. Упражнение «Секретный друг» (сделать приятное соседу	Упражнения на формирование умения справляться со своими	https://www.newscientist.com/ https://www.cbinsights.com/

		незаметно в течение дня).	эмоциями, индивидуальная работа, групповая работа, игровая деятельность	
19	Жесты	Психогимнастика. Упражнение «Рукопожатие по-разному» (передать радость, удивление или строгость через касание).	Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение, познавательная деятельность, игровая, проблемно-ценностное общение	https://www.newscientist.com/
20	Жесты	Психогимнастика. Упражнение «Покажи жестом» (передать радость, удивление или строгость через касание). Арт-терапия.	Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение, познавательная деятельность, игровая, проблемно-ценностное общение	https://postnauka.ru
21	Радость можно передать	Развитие невербалики.	Групповая и индивидуальн	https://www.cbinsights.com/

	прикосновением.	Игра «Поддержи друга прикосновением»	ая работа, развивающие игры, обсуждение, познавательная деятельность, игровая, проблемно-ценностное общение	
22	Радость можно подарить взглядом	Развитие невербалики. Игра «Гляделки» (поддержать партнера только взглядом).	Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение, познавательная деятельность, игровая, проблемно-ценностное общение	https://postnauka.ru
23	Грусть	Принятие «негативных» эмоций. Чтение сказки о грустном герое. Упражнение «Остров плакс» (безопасное место, где можно погрустить).	Упражнения на формирование умения справляться со своими эмоциями, индивидуальная работа, групповая работа,	https://postnauka.ru http://neuronovosti.ru/

			игровая деятельность	
24	Страх	Психодрама. Обсуждение: «Чего боятся первоклассники? ». Упражнение «Превращаем страх в смешное» (нарисовать свой страх и дорисовать ему смешные детали).	Упражнения на формирование умения справляться со своими эмоциями, индивидуальная работа, групповая работа, игровая деятельность	https://www.cbinsights.com/
25	Страх, его относительность	Когнитивная переработка. Обсуждение: «Когда страх полезен?» (предостерегает от опасности).	Упражнения на формирование умения справляться со своими эмоциями, индивидуальная работа, групповая работа, игровая деятельность	http://neuronovosti.ru/ https://www.newscientist.com/ https://www.cbinsights.com/
26	Как справиться со страхом	Техники релаксации. Дыхательное упражнение «Надуй шарик». Упражнение «Волшебный	Упражнения на формирование умения справляться со своими эмоциями,	https://postnauka.ru http://neuronovosti.ru/

		фонарик» (посветить в темные углы).	групповая работа, игровая деятельность	
27	Как справиться со страхом	Техники релаксации. Дыхательное упражнение «Надуй шарик». Упражнение «Волшебный фонарик» (посветить в темные углы).	Упражнения на формирование умения справляться со своими эмоциями, групповая работа, игровая деятельность	https://www.newscientist.com/ https://www.cbinsights.com/
28	Страх и как его преодолеть	Техники релаксации. Дыхательное упражнение «Надуй шарик». Упражнение «Волшебный фонарик» (посветить в темные углы).	Упражнения на формирование умения справляться со своими эмоциями, индивидуальная работа, групповая работа, игровая деятельность	https://postnauka.ru
29	Гнев. С какими чувствами он дружит?	Экология чувств. Сказка про злого дракона. Обсуждение: «Гнев — это сторожевая собака».	Упражнения на формирование умения справляться со своими эмоциями,	https://postnauka.ru http://neuronovosti.ru/

			индивидуальная работа, групповая работа, игровая деятельность	
30	Может ли гнев принести пользу?	Конструктивная агрессия. Упражнение «Подушка для битья» или «Лист гнева» (скомкать и порвать бумагу). Спортивные эстафеты.	Упражнения на формирование умения справляться со своими эмоциями, индивидуальная работа, групповая работа, игровая деятельность	http://neuronovosti.ru/
31	Обида	Социальная психология. Разбор ситуации «Меня не приняли в игру». Упражнение «Обиженный котенок» (показать телом состояние обиды).	Упражнения на формирование умения справляться со своими эмоциями, индивидуальная работа, групповая работа, игровая деятельность	https://postnauka.ru http://neuronovosti.ru/ https://www.newscientist.com/ https://www.cbinsights.com/
32	Разные чувства	Пиктограмма эмоций. Упражнение	Групповая и индивидуальная работа,	https://www.cbinsights.com/

		«Зеркало» (повторение выражений лица).	развивающие игры, обсуждение, познавательная деятельность, игровая, проблемно-ценностное общение.	
33	Итоговое занятие	Диагностика и творчество. Упражнение «Карта моего внутреннего мира». Коллективный коллаж «Наше путешествие по Тропинке»	Групповая и индивидуальная работа, развивающие игры, обсуждение, познавательная деятельность, игровая, проблемно-ценностное общение	https://postnauka.ru http://neuronovosti.ru/