

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ШКОЛА

№ 167" ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ШКОЛА № 167" ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Дата: 2026.09.01 14:36:18 +04'00'

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 167» городского округа Самара**

Программа рассмотрена на заседании
МО учителей начальных классов
Протокол № 1 от 28.08.2026 г.
Председатель МО учителей
начальных классов
Базитова О. М.

Проверено:
Зам.директора по УВР
А. П. Прибыткина
28.08.2026 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «Школы № 167»
г.о. Самара А. А. Логинова
приказ № 270-од
от 28.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Тропинка к своему Я»

НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

на 2026-2027 учебный год

Самара, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» разработана на основе программы Хухлаевой О.В. «Уроки психологии в начальной школе», Москва. «Просвещение», 2019 г.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями обучающихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Кружок «Тропинка к своему Я» - это комплекс психологических занятий в начальной школе направленных на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы, благоприятной для развития школьника.

Основная цель программы: формирование позитивного отношения к себе и школе, профилактика школьной дезадаптации.

Основные задачи:

- Формирование психологического здоровья.
- Воспитание нравственных чувств и этического сознания.
- Формирование позитивного отношения 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.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками. Программа рассчитана на 1-4 класс. В 1-х классах по 2 часа в неделю, 66 часов за год. В 2-3-х классах по 2 часа в неделю 68 часов за год. В 4-х классах по 1 часу в неделю 34 часа в год. Процент пассивности (число аудиторных занятий) в среднем составляет 50%.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Курс «Тропинка к собственному Я» способствует достижению следующих *личностных* результатов:

- ✓ формирование у учащегося готовности и способности к саморазвитию;
- ✓ развитие мотивации к обучению и познанию;
- ✓ овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- ✓ принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

- ✓ развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

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

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.

Предметные

Обучающийся научится:

- осознавать собственную полезность и ценность;
- основные способы психологического взаимодействия между людьми;
- приемы повышения собственной самооценки;
- осознание своего места в мире и обществе;
- работать в группе, в коллективе;
- получать удовольствие от процесса познания;
- преодолевать возникающие в школе трудности;
- справляться с неудачами;
- осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние;
- взаимодействовать с учителем, сверстниками.

Обучающийся получит возможность научиться:

- полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения;
- полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;
- через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

1. Игровые методы

2. Арт-терапия

Формы психологического контроля

Формы психологического контроля: входная, итоговая диагностика.

№ п/п	Методика исследования	Цель	Содержание
1	Исследование самооценки у школьников по методике «Лестница» (модификация Луговой В.Ф. - Методика Т.В. Дембо использована модификации С.Я. Рубинштейн)	Изучение адекватности самооценки детей старшего дошкольного и школьного возраста	Оцениваемые УУД: Самооценка (действие смыслообразования) - представление себя в роли ученика; - осознание своих возможностей в учении на основе сравнения "Я" и "хороший ученик" Возраст: школьники 1 - 4 кл.
2	Анкета для оценки уровня школьной мотивации (1-4 кл.) методика Н. Г. Лускановой,	Определение уровня учебной мотивации	Оцениваемые УУД: - внутренняя позиция школьника Возраст: школьники 1-4 кл. Форма оценивания: индивидуальная или групповая диагностика.
3	Проективная методика «Что мне нравится в школе?»	Выявление мотивационной готовности к обучению, отношение к школе.	Анализ детских рисунков

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Первый класс

Раздел 1. Я школьник (17 часов)

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 (16 часов)

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.

Второй класс

Раздел 1. Вспомним чувства (5 часов)

Мы рады встрече. Понимаем чувства друг друга. Мы испытываем разные чувства.

Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга. (18 часов)

Люди отличаются друг от друга разными качествами. Хорошие качества людей. Самое важное хорошее качества. Кто такой сердечный человек. Кого называют «доброжелательным человеком». Трудно ли быть доброжелательным человеком. Я желаю добра ребятам в классе. Чистое сердце. Какие качества нам нравятся друг в друге. Какими

качествами мы похожи, а какими различаемся. Каждый человек уникален. В каком человеке есть темные и светлые качества.

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

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

Третий класс

Раздел 1. Я фантазер (7 часов)

Я – третьеклассник. Кого можно назвать фантазером. Я умею фантазировать. Мои сны. Я умею сочинять. Мои мечты. Мечты и фантазии. Фантазии и ложь. Как отличается ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредит никому.

Раздел 2. Я и моя школа (4 часа)

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

Раздел 3. Я и мои родители. (3 часа)

Я и мои родители. Я умею просить прощения. Почему родители наказывают детей?

Раздел 4. Я и мои друзья. (3 часа)

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

Раздел 5. Что такое сотрудничество? (5 часов)

Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений (из умения понять другого; из умения договориться; из умения уступить, если это нужно для дела; из умения правильно распределить роли в ходе работы). Что значит понимать другого и как можно этому научиться? Как научиться договариваться с людьми? Что такое коллективная работа?

Четвёртый класс

Раздел 1. Мои силы, мои возможности (11 часов)

Моё лето. Как я провёл лето и чему научился за время летних каникул. После лета меня называют по-новому – четвероклассник. Чем четвероклассник отличается от первоклассника? А от второклассника и третьеклассника? Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленишка... это все мои друзья. Но команду здесь Я. Я – человек! Я – житель планеты Земля! Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь? Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие». Мой выбор, мой путь. Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни. Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдём, как сложится наша жизнь. Мой внутренний мир. Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю. Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно. Что значит верить? Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (5 часов)

Моё детство. Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю? Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть. Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас. Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?

Раздел 3. Моё будущее (5 часов)

Как заглянуть во взрослый мир? Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас. Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?

Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно? (3 часа)

Поведение человека зависит от его качеств. Кто такой интеллигентный человек, и какие качества должны у него присутствовать? Портрет интеллигентного человека. Хочу вырасти интеллигентным человеком. Кто может стать интеллигентным человеком? Каким должен быть ученик сейчас, чтобы из него получился интеллигентный человек в будущем? Что такое идеальное Я? У многих людей есть некий идеальный образ самого себя - то, каким бы ему хотелось стать.

Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно? (8 часов)

Кто такой свободный человек? Можно ли поступать всегда так, как хочется? Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице». Что такое «право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено моё «право на уважение»? В реальности количество прав и обязанностей человека примерно одинаковое. Главные права и обязанности ученика. «Билль о правах ученика и учителя в школе». Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты мирным путём?

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1 класс)

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	
		теория	практика
1.	Диагностика	0,5	1,5
2.	Диагностика	0,5	1,5
3.	Знакомство. Я умею управлять собой.	0,5	1,5
4.	Я умею преодолевать трудности.	0,5	1,5
5.	Я умею слушать других.	0,5	1,5
6.	Я умею учиться у ошибки.	0,5	1,5
7.	Я умею быть доброжелательным.	0,5	1,5
8.	Я доброжелательный.	0,5	1,5
9.	Я умею быть ласковым.	0,5	1,5
10.	Я становлюсь сильным духом.	0,5	1,5
11.	Я умею делать задания вместе с другими.	0,5	1,5
12.	Я становлюсь сильным духом.	0,5	1,5
13.	Я умею слышать мнение других.	0,5	1,5
14.	Я учусь решать конфликты.	0,5	1,5
15.	Радость.	0,5	1,5
16.	Что такое мимика.	0,5	1,5
17.	Что такое жесты.	0,5	1,5
18.	Радость. Как ее доставить другому человеку.	0,5	1,5
19.	Радость можно передать прикосновением.	0,5	1,5
20.	Грусть.	0,5	1,5
21.	Страх.	0,5	1,5
22.	Страх. Как его преодолеть.	0,5	1,5

23.	Гнев.	0,5	1,5
24.	Гнев. С какими чувствами он дружит.	0,5	1,5
25.	Гнев и его польза.	0,5	1,5
26.	Обида.	0,5	1,5
27.	Разные чувства.	0,5	1,5
28.	Итоговое занятие по программе «Тропинка к своему Я»	0,5	1,5
29.	Игры на развитие познавательной сферы (восприятие, памяти, внимания мышления)	0,5	1,5
30.	Игры на развитие познавательной сферы (восприятие, памяти, внимания мышления)	0,5	1,5
31.	Игры на развитие познавательной сферы (восприятие, памяти, внимания мышления)	0,5	1,5
32.	Диагностика	0,5	1,5
33.	Диагностика	0,5	1,5
ИТОГО		16,5	49,5

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2 класс)

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	
		теория	практика
1.	Диагностика	0,5	1,5
2.	Диагностика	0,5	1,5
3.	Мы рады встречи.	0,5	1,5
4.	Понимаем чувство другого.	0,5	1,5
5.	Мы испытываем разные чувства.	0,5	1,5
6.	Мы испытываем разные чувства (продолжение)	0,5	1,5
7.	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	0,5	1,5
8.	Хорошие качества людей.	0,5	1,5
9.	Самое важное хорошее качество.	0,5	1,5
10.	Кто такой сердечный человек.	0,5	1,5
11.	Кого называют «доброжелательным человеком»?	0,5	1,5
12.	Трудно ли быть доброжелательным человеком?	0,5	1,5

13.	Я желаю добра ребятам в классе.	0,5	1,5
14.	Чистое сердце	0,5	1,5
15.	Какие качества нам нравятся друг в друге?	0,5	1,5
16.	Какими качествами мы похожи, а какими различаемся?	0,5	1,5
17.	Каждый человек уникален.	0,5	1,5
18.	В каком человеке есть темные и светлые качества.	0,5	1,5
19.	Какой Я?	0,5	1,5
20.	Какой Ты?	0,5	1,5
21.	Какой Ты? Учимся договариваться.	0,5	1,5
22.	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	0,5	1,5
23.	Школьные трудности.	0,5	1,5
24.	Школьные трудности.	0,5	1,5
25.	Домашние трудности.	0,5	1,5
26.	Домашние трудности.	0,5	1,5
27.	Итоговое. Что нового ты узнал о себе?	0,5	1,5
28.	Игры на развитие познавательной сферы (восприятие, памяти, внимания мышления)	0,5	1,5
29.	Игры на развитие познавательной сферы (восприятие, памяти, внимания мышления)	0,5	1,5
30.	Игры на развитие познавательной сферы (восприятие, памяти, внимания мышления)	0,5	1,5
31.	Игры на развитие познавательной сферы (восприятие, памяти, внимания мышления)	0,5	1,5
32.	Игры на развитие познавательной сферы (восприятие, памяти, внимания мышления)	0,5	1,5
33.	Диагностика	0,5	1,5
34.	Диагностика	0,5	1,5
ИТОГО		17	51

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (3 класс)

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	
		теория	практика
1.	Диагностика	0,5	1,5
2.	Диагностика	0,5	1,5
3.	Я третьеклассник.	0,5	1,5
4.	Мои цели.	0,5	1,5
5.	Я умею фантазировать.	0,5	1,5
6.	Мой верный попутчик-стремление все делать отлично.	0,5	1,5
7.	Мои качества.	0,5	1,5
8.	Каким меня видят окружающие.	0,5	1,5
9.	Мой характер.	0,5	1,5
10.	Я и моя школа.	0,5	1,5
11.	Что такое лень?	0,5	1,5
12.	Я и мой учитель.	0,5	1,5
13.	Я и мой учитель (продолжение)	0,5	1,5
14.	Как справляется с «Немогучками»?	0,5	1,5
15.	Я и мои родители.	0,5	1,5
16.	Я умею просить прощения.	0,5	1,5
17.	Я взрослею.	0,5	1,5
18.	Настоящий друг.	0,5	1,5
19.	Умею ли я дружить?	0,5	1,5
20.	Трудности в отношениях с друзьями.	0,5	1,5
21.	Ссора и драка.	0,5	1,5
22.	Что такое сотрудничество?	0,5	1,5
23.	Я умею понимать другого.	0,5	1,5
24.	Я умею договариваться с людьми.	0,5	1,5
25.	Мы умеем действовать сообща.	0,5	1,5
26.	Что такое коллективная работа.	0,5	1,5
27.	Итоговое.	0,5	1,5

28.	Игры на развитие познавательной сферы (восприятие)	0,5	1,5
29.	Игры на развитие познавательной сферы (восприятие)	0,5	1,5
30.	Игры на развитие познавательной сферы (памяти)	0,5	1,5
31.	Игры на развитие познавательной сферы (памяти)	0,5	1,5
32.	Игры на развитие познавательной сферы (внимания)	0,5	1,5
33.	Диагностика	0,5	1,5
34.	Диагностика	0,5	1,5
ИТОГО		17	51

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (4 класс)

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	
		теория	практика
1	Диагностика	0,5	0,5
2	Диагностика	0,5	0,5
3	Как я изменился летом.	0,5	0,5
4-5	Кто Я?	0,5	1,5
6	Расту-взрослею?	0,5	0,5
7	Мои способности.	0,5	0,5
8	Мои интересы.	0,5	0,5
9	Мой путь к успеху.	0,5	0,5
10	Мой внутренний мир.	0,5	0,5
11	Уникальность внутреннего мира	0,5	0,5
12-13	Мой внутренний мир и мои друзья	0,5	1,5
14-15	Мои друзья мальчики и девочки	0,5	1,5
16-17	Мой класс	0,5	1,5
18-19	Мои одноклассники	0,5	1,5
20-21	Мои одноклассники -какие они.	0,5	1,5
22	Какие ученики мои одноклассники	0,5	0,5
23	Лидерство в классе	0,5	0,5
24	Конфликты в классе	0,5	0,5
25	Взаимопомощь в классе	0,5	0,5
26	Мое детство	0,5	0,5
27	Мое настоящее	0,5	0,5
28	Мой будущий дом	0,5	0,5
29	Моя будущая профессия.	0,5	0,5
30	Мое близкое будущее 5 класс.	0,5	0,5
31	Что нового меня ждет в 5 классе.	0,5	0,5
32	Итоговое.	0,5	0,5
33	Диагностика	0,5	0,5
34	Диагностика	0,5	0,5
ИТОГО		17	17