

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №8»**

**Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности «Тропинка к своему «Я»  
(социальное направление)  
срок реализации – 1 год  
(приложение 2 к основной образовательной программе  
начального общего образования)**

Программа рассчитана на 33 часа

2016 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности социально-психологического направления «Тропинка к своему «Я» разработана на основе программы развивающих занятий «Психологическая азбука» Т.А. Аржакаевой, И.В.Вачкова, А.Х. Поповой, (Москва. Издательство «Генезис», 2014 год), рекомендованной Федерацией психологов образования России для использования в образовательных учреждениях, и предназначена для обучающихся 1 классов (возраст - 6,5-8 лет). Программа «Тропинка к своему «Я» создана для вовлечения обучающихся 1 классов во внеурочную деятельность социальной направленности в рамках ФГОС НОО.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень значимой, 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.

**Актуальность программы** обусловлена ее практической значимостью. Содержание программы нацелено на интенсивное личностное развитие младшего школьника, профилактику дезадаптации к школьному обучению и социальной дезадаптации в обществе.

**Новизна программы.** При реализации данной программы педагог-психолог имеет возможность:

- вести психологический мониторинг/ оценку достижений планируемых школой в Основной образовательной программе НОО личностных и метапредметных образовательных результатов;
- совместно с учителем проектировать задачи формирования универсальных учебных действий (УУД) обучающихся;
- участвовать в формировании УУД у обучающихся во внеурочной деятельности в соответствии с Программой формирования универсальных учебных действий;
- вести психологическое консультирование и просвещение родителей по актуальным вопросам образования детей с учётом результатов психологического мониторинга/ оценки достижений планируемых личностных и метапредметных образовательных результатов.

**Значимость программы:** решение задач психолого-педагогического сопровождения реализации Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в частности задачу формирования универсальных учебных действий, что имеет особое значение в развитии младшего школьника и пригодится в жизни.

Курс внеурочной деятельности с первоклассниками направлен на формирование у них следующих 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.

### Цель курса:

Формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

### Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.

5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

*Программа рассчитана* на детей 6-8 лет.

*Сроки реализации:* 1 учебный год, 33 учебных часа.

*Частота проведения занятий:* один раз в неделю, продолжительностью 40 минут.

**Структура программного материала.** Знания из курса психологии, связываясь с детским опытом и внутренним миром каждого ребёнка, ведут к самопознанию и личностному развитию.

Так в первом классе рассматриваются проблемы адаптации к школьному обучению, образ хорошего ученика, мотивы учения и особенности самооценки первоклассника на этапе адаптации. В первом же классе идёт разговор о способах познания мира (ощущение, восприятие, внимание), об индивидуальных особенностях личности (темперамент, характер), об эмоциях и чувствах.

**Общая характеристика:** В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента: аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.

2. Раскрытие темы.

3. Индивидуализация темы.

4. Завершение темы

**Формы работы.**

- Игра.
- Тренинговые упражнения.
- Творческие задания.
- Арт-терапия.
- Сказкотерапия.
- Музыкалотерапия.
- Диагностика.

**Система мониторинга достижений учащихся** складывается из оценок достижений учащихся

➤ по результатам диагностики сформированности УУД (используются методики психологического мониторинга уровня развития универсальных учебных действий обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования),

➤ по результатам диагностических заданий стартовой, промежуточных и итоговой работы.

**Формы контроля:** входная, промежуточная, итоговая диагностика.

➤ Тестирование (анкетирование «Лесенка» В.Г. Щур)

➤ Наблюдение

**Прогнозируемые результаты**

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных (регулятивных, познавательных и коммуникативных) и предметных результатов, заданных.

*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;
- учиться исследовать свои качества и свои особенности;
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения;
- учиться наблюдать.

*Коммуникативные УУД:*

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- учиться работать в паре и в группе;
- слушать и понимать речь других ребят;
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологическая игра.

**Результаты освоения курса**

Работая по курсу «Тропинка к своему «Я» первоклассники получают первоначальные содержательные адекватные представления:

- о школе, о необходимости учения, о качествах хорошего ученика (интерес к новому, стремление к получению высоких оценок, желание следовать школьным правилам);
- о моральных нормах;
- о содержательном наполнении чувств и эмоций, о способах избавления от неприятных чувств.

*Научатся:*

- осознавать свой статус школьника, находить в себе качества, которые позволяют хорошо учиться; контролировать выполнение школьных правил;
- слушать и понимать речь других, отвечать на вопросы педагогов и товарищей по классу, участвовать в диалоге, осознанно стремиться к сотрудничеству, соблюдать простейшие нормы речевого этикета, работать в паре;
- ориентироваться на моральную норму (справедливого распределения, взаимопомощи, правдивости), распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей, учитывать эмоциональное состояние человека при нарушении моральных норм, видеть и чувствовать несправедливость, понимать и контролировать свои эмоциональные состояния, принимать ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- определять цель выполнения заданий, в том числе в жизненных ситуациях, и регулировать процесс выполнения;
- ориентироваться на заданную систему требований, контролировать и оценивать свои действия по результату; оценивать действия других учеников, исправлять ошибки самостоятельно;
- при анализе материала опираться на существенные признаки.

## Содержание программы

### Раздел 1. Я теперь школьник (5 часов)

#### 1.1 Знакомство.

Теория. Что изучает психология и зачем она нужна человеку. Отличия психологических занятий от уроков. Правила поведения на занятиях.

Практика. Игры на знакомство.

Формы занятий: фронтальная.

Методы и приемы: словесный, наглядный, инструктаж, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: инструкция по технике безопасности, журнал по охране труда, мяч, изображение солнца, дождя и цветка, цветные мелки, рабочие тетради, ручки, цветные карандаши (фломастеры).

Форма подведения итогов: обсуждение.

#### 1.2 Я теперь школьник.

Теория. Правила школьной жизни.

Практика. Игры на закрепление школьных правил, на формирование произвольности в действиях.

Формы занятий: фронтальная.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бейджики по количеству детей, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), план-схема школы на ватмане.

Форма подведения итогов: обсуждение.

#### 1.3 Что значит быть школьником?

Теория. Чем отличаются школьники и дошкольники. Права и обязанности школьника. Правила школьной жизни.

Практика. Игры на закрепление школьных правил.

Формы занятий: фронтальная.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бейджики по количеству детей, рабочие тетради (фломастеры) маленький мяч или игрушка размером с ладошку, значок с символом психологии для награждения.

Форма подведения итогов: обсуждение.

#### 1.4 Знакомство с Пси-магом

Теория. Первоначальные представления о существовании внутреннего мира человека. Символ психологии как науки.

Практика. Игры на групповое взаимодействие.

Формы занятий: фронтальная.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), бейджики по количеству детей, мягкая игрушка или мячик размером с ладошку, набор картинок с изображением фрагментов дня школьника, значок с символом психологии, план – схема школы на ватмане.

Форма подведения итогов: обсуждение.

### Раздел 2. Введение в мир психологии (6 часов).

#### 1.1 Королевство Внутреннего мира.

Теория. Первоначальное представление об особенностях внутреннего мира человека.

Практика. Чтение и анализ сказки, изобразительная деятельность.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, чтение и обсуждение сказки, игровые упражнения.

Дидактический материал и оборудование: бейджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), кукла Пси-маг, книга «Сказки о самой душевной науке».

Форма подведения итогов: обсуждение.

#### 1.2 Сказка о волшебных зеркалах -1.

Теория. Основные составляющие образа «Я»: каким я вижу себя, каким меня видят другие, каким я хочу стать.

Практика. Чтение и анализ сказки, изобразительная деятельность.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, чтение и обсуждение, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бейджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), книга «Сказки о самой душевной науке».

Форма подведения итогов: обсуждение.

### **1.3 Сказка о волшебных зеркалах -2.**

Теория. Основные составляющие образа «Я»: каким я сам себя представляю, каким меня видят другие, каким я хочу быть.

Практика. Чтение и анализ сказки, изобразительная деятельность.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, чтение и обсуждение, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бейджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), книга «Сказки о самой душевной науке».

Форма подведения итогов: обсуждение.

### **1.4 Что я знаю о себе?**

Теория. Психологические качества, характеризующие человека. Мой образ «Я».

Практика. Аукцион качеств характера, психотехники самооценки.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бейджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), разрезанные открытки.

Форма подведения итогов: обсуждение.

### **1.5 Что я знаю о себе и о других?**

Теория. Психологические качества проявляются у разных людей в разной мере. В глазах разных людей ты можешь выглядеть по-разному.

Практика. Психотехники самооценки.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бейджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры).

Форма подведения итогов: обсуждение.

### **1.6 Я – это кто?**

Теория. Каждый человек неповторим, уникален. Человек меняется с течением времени.

Практика. Психотехники самооценки, игры на взаимодействие в группе.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бейджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры).

Форма подведения итогов: обсуждение.

## **Раздел 3. Психика и познание мира (10 часов).**

### **3.1 Мои ощущения.**

Теория. Понятие «ощущение». Виды ощущений. Роль ощущений в познании окружающего мира.

Практика. Психологический практикум, чтение и анализ сказки.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бейджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, набор предметов с различным запахом и вкусом, яркий, необычный по внешнему виду предмет, набор мелких предметов, книга «Сказки о самой душевной науке».

Форма подведения итогов: обсуждение.

### **3.2 Моё восприятие мира.**

Теория. Закрепление знаний о видах ощущений. Понятие «восприятие».

Практика. Психологические упражнения на восприятие, изобразительная деятельность.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, инструктаж, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бейджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), запись музыки со звуками моря, 3-4 «чудесных мешочка» с набором мелких предметов, медали и дипломы для награждения, листы бумаги на каждого ребёнка.

Форма подведения итогов: обсуждение.

### **3.3 Моё внимание.**

Теория. Понятие «внимание».

Практика. Психологические упражнения на развитие произвольности внимания, слушание и анализ сказки.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бейджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), секундомер, книга «Сказки о самой душевной науке».

Форма подведения итогов: обсуждение.

### **3.4 Как быть внимательным?**

Теория. Сосредоточение, устойчивость, распределение и переключение внимания.

Практика. Психологические упражнения на развитие произвольности внимания, чтение и анализ сказки, упражнения на мышечное расслабление.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бейджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), запись релаксационной музыки.

Форма подведения итогов: обсуждение.

### **3.5 Развиваем внимание**

Теория. Роль целенаправленного сосредоточения для достижения успеха в деятельности.

Практика. Психологические упражнения на развитие произвольности внимания, чтение и анализ сказки, упражнения на мышечное расслабление.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, инструктаж, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бейджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), запись релаксационной и маршевой музыки, заготовки к игре «Печатаю на компьютере».

Форма подведения итогов: обсуждение.

### **3.6 Я умею быть внимательным.**

Теория. Понятие «наблюдательность».

Практика. Диагностические задания на исследование развитие внимания и наблюдательности, упражнения на мышечное расслабление.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бейджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), запись релаксационной и маршевой музыки, листочки для записи слов на каждого ребёнка, карточки с буквами.

Форма подведения итогов: обсуждение.

## **Раздел 4. Темперамент и характер (8 часов).**

### **4.1 Что такое темперамент?**

Теория. Понятие «темперамент».

Практика. Аукцион, чтение и анализ сказки, изобразительная деятельность.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, чтение и обсуждение, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бейджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), запись лирической и маршевой музыки, книга «Сказки о самой душевной науке».

Форма подведения итогов: обсуждение.

#### **4.2 Типы темперамента.**

Теория. Психологические характеристики различных типов темперамента.

Практика. Ролевые игры, чтение и анализ сказки.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бейджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, карточки с названиями сказочных персонажей, цветные карандаши (фломастеры), книга «Сказки о самой душевной науке».

Форма подведения итогов: обсуждение.

#### **4.3 Разные люди – разные типы темперамента.**

Теория. Психологические характеристики различных типов темперамента.

Практика. Ролевые игры, чтение и анализ сказки.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бейджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), рисунок Бидструпа, запись спокойной релаксационной музыки, карточки с названиями типов темперамента, книга «Сказки о самой душевной науке».

Форма подведения итогов: обсуждение.

#### **4.4 Разные люди – разные характеры.**

Теория. Понятие «характер», «черты характера».

Практика. Аукцион, чтение и анализ сказки, изобразительная деятельность, упражнения на мышечное расслабление.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Формы занятий: упражнения психологического характера.

Методы и приемы: словесный, наглядный, инструктаж, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бейджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), перечень сказочных героев, запись динамичной и релаксационной музыки, разрезанные открытки, книга «Сказки о самой душевной науке».

Форма подведения итогов: обсуждение.

#### **4.5 Какой у меня характер?**

Теория. Нравственно-этическая норма. Хороший характер. Плохой характер. Мой характер.

Практика. «Доскажи словечко», психотехники на самооценку.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бейджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), запись динамичной и спокойной музыки, листы бумаги.

Форма подведения итогов: обсуждение.

#### **4.6 Какой характер у других?**

Теория. Нравственно-этическая норма. Хороший характер. Плохой характер.

Практика. Чтение и анализ детской литературы, психологические этюды.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, инструктаж, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бейджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), перечень сказочных героев.

Форма подведения итогов: обсуждение.

#### **4.7 Мой характер: оценим недостатки.**

Теория. Путь от поступка к характеру.

Практика. Психотехники на самооценку, работа с пословицами, ролевые игры.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бейджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), набор карточек с названиями черт характера, карточки с описанием ситуаций.

Форма подведения итогов: обсуждение.



## **Раздел 5. Я и мои эмоции (5 часов).**

### **5.1 Что такое эмоции?**

Теория. Понятие «эмоции».

Практика. Этюды на выражение эмоций, игры на угадывание эмоций, сочинение.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бейджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры).

Форма подведения итогов: обсуждение.

### **5.2 Какие бывают эмоции?**

Теория. Многообразие эмоций: приятные и неприятные эмоции. Способы выражения эмоций.

Практика. Этюды на выражение эмоций, игры на угадывание эмоций, аукцион эмоций

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: бейджики на каждого ребёнка, рабочие тетради, цветные карандаши (фломастеры), карточки с названием сказочных персонажей, медали для награждения.

Форма подведения итогов: обсуждение.

### **5.3 Конкурс чувствоведов.**

Теория. Способы выражения эмоций.

Практика. Этюды на выражение эмоций, игры на угадывание эмоций, аукцион эмоций, придумывание историй.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: набор карточек с названиями эмоций, фото детей, испытывающих разные эмоции, тексты с описанием этюдов, листы бумаги, медали для награждения.

Форма подведения итогов: подсчёт баллов, награждение.

### **5.4 Что я знаю о своих эмоциях?**

Теория. Многообразие эмоций и богатый внутренний мир. Связь эмоций и поступков.

Практика. Этюды на выражение эмоций, психотехники на рефлексии, придумывание историй.

Формы занятий: фронтальная и групповая.

Методы и приемы: словесный, наглядный, упражнения, игра.

Дидактический материал и оборудование: дневники эмоций, запись эмоционально насыщенных музыкальных фрагментов.

Форма подведения итогов: обсуждение.

### **5.5 Королевство Внутреннего мира.**

Теория. Закрепление теоретических знаний.

Практика. Ролевые игры.

## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во учебных часов	Теоретических	Практических
<b>РАЗДЕЛ 1. Я теперь школьник (вхождение в новую роль)</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1.1.	Знакомство	1	0,5	0,5
1.2.	Я теперь школьник	1	0,5	0,5
1.3.	Что значит быть школьником?	1	0,5	0,5
1.4.	Знакомство с Пси-Магом	1	0,5	0,5
<b>РАЗДЕЛ 2. Введение в мир психологии</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
2.1.	Королевство Внутреннего Мира	1	0,5	0,5
2.2.	Сказка о волшебных зеркалах -1	1	0,5	0,5
2.3.	Сказка о волшебных зеркалах-2	1	0,5	0,5
2.4.	Что я знаю о себе?	1	0,5	0,5
2.5.	Что я знаю о себе и о других?	1	0,5	0,5
2.6.	Я - это кто?	1	0,5	0,5
<b>РАЗДЕЛ 3. Психика и познание мира</b>		<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
3.1.	Мои ощущения	1	0,5	0,5
3.2.	Мое восприятие мира	1	0,5	0,5
3.3.	Мое внимание	2	1	1
3.4.	Как быть внимательным?	2	1	1
3.5.	Развиваем свое внимание	2	1	1
3.6.	Я умею быть внимательным!	2	1	1
<b>РАЗДЕЛ 4. Темперамент и характер</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
4.1.	Что такое темперамент	1	0,5	0,5
4.2.	Типы темперамента	1	0,5	0,5
4.3.	Разные люди - разные типы темперамента	1	0,5	0,5
4.4.	Разные люди - разные характеры	2	0,5	0,5
4.5.	Какой у меня характер?	1	0,5	0,5
4.6.	Какой характер у других?	1	0,5	0,5
4.7.	Мой характер: оценим недостатки	1		
<b>РАЗДЕЛ 5. Я и мои эмоции</b>		<b>5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>
5.1.	Что такое эмоции?	1	0,5	0,5
5.2.	Какие бывают эмоции?	1	0,5	0,5
5.3.	Конкурс чувствоведов	1	0,5	0,5
5.4.	Что я знаю о своих эмоциях?	1	0,5	0,5
5.5.	Королевство Внутреннего Мира	1	0,5	0,5
Всего			33 часа	

## Учебно-методический комплекс

### Список литературы для педагогов:

1. Аржакаева Т.А., Вачков И. В., Попова А. Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 1 классе.- М.: Генезис, 2012.
2. Аржакаева Т.А., Вачков И. В., Попова А. Х. Психологическая азбука. Рабочая тетрадь. 1 класс.- М.: Генезис, 2012.
3. Белопольская Н.Л. Азбука настроений. Эмоционально-коммуникативная игра для детей 4-10 лет. - М.: Когито-центр, 2008.
4. Вачков И.В. Сказки о самой душевной науке. – М.: Генезис, 2012.
5. Вачков И.В. Психология тренинговой работы. Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. – М.: Эксмо, 2007
6. Лютова Е.К., Моница Г.С. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, тревожными и аутичными детьми.- М.: Генезис, 2000
7. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. – М.: Просвещение, 2012.

### Список литературы для обучающихся:

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. — Ростов н/Д: Феникс, 2004.
2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. — Минск, 2004.
3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домащенко— М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий — М.: Просвещение, 1991.
5. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель— М.: Проспект, 2005.
6. Бабушкина Т.А. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина— М.: Издательство «Атлант», 2004.