РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Психология»
для 1-4 класса начального общего образования

1. **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПСИХОЛОГИЯ»**
2. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПСИХОЛОГИЯ»**
3. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПСИХОЛОГИЯ» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**
4. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

1. ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование уних 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 кодноклассникам;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме детей с ОВЗ

Цель - формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для развития коммуникативных

навыков, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
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.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы «Тропинка к собственному Я. 1-4» включает следующие курсы:

- Я – школьник. Мои чувства. 1 класс. (34 ч, 1ч в неделю);
- Вспомним чувства. Чем люди отличаются друг от друга? Какой Я - Какой Ты? (2 класс.34 ч, 1ч в неделю);
- Я – фантазер. Я и моя школа. Я и мои родители. Я и мои друзья. Что такое сотрудничество? (3 класс. 34 ч, 1 ч в неделю);
- Кто Я? Мои силы и возможности. Я расту, я изменяюсь. Мое будущее. Каким бы я хотелстать в будущем? Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? (4 класс. 34 ч, 1 ч в неделю).

Первый класс

Раздел 1.Я школьник (17часов)

Знакомство. Введение в мир психологии. Как зовут ребят моего класса. Зачем мне нужно ходить вшколу. 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 (17часов)

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. Я – фантазёр (10часов)

Я – второклассник. Что интересно второклассник? 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 (9 часов)

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 (6 часов)

Я и мои родители. В чём мы похожи? История моей семьи. Моя родословная. Какие чувствая испытываю по отношению к своим родителям? Правила поведения и общения со взрослыми.

Почему нужно относиться к старшим с уважением? «Урок мудрости». Почем 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 (8часов)

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?

Третий класс

Раздел 1.Умение владеть собой (8 часов)

Я – третьеклассник. Как я изменился за лето? Умение владеть собой. Что это значит? Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника – это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми. Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным. Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?

Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений (8 часов)

Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают? Добро и зло. Всегда ли добро побеждает зло? Что значит «делать добро»? Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают? Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях

Раздел 3. Культура общения (7 часов)

Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые вырабатывались людьми в течение многих веков, необходимо соблюдать, чтобы не обидеть собеседника и самому не попасть в неловкую ситуацию. Всегда важно помнить, что есть граница между тем, что хочется, и тем, что можно. Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести разговор. Правила хорошего тона. Как вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине. Как эти правила помогают в общении. Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки. Как правильно познакомиться? Как правильно держать себя, чтобы понравиться?

Раздел 4. Что такое сотрудничество? (10часов)

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 (11часов)

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, Ленюшка…это все мои друзья. Но командую 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, очём 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 изменитьв себе?

Раздел 3.Моё будущее (5часов)

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 бытьученик 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? (8часов)

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.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ПСИХООГИЯ» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Результатами изучения курса является формирование компетенций:

Регулятивной:

- 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

Познавательной:

- 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

Коммуникативной:

- 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.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ урока	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Я - школьник (17часов)				
1	Тема «Знакомство. Введение в мир психологии»	1	Знакомство с предметом психология с учителеми одноклассниками. Упражнение «Знакомство» Упражнение «Имя оживает» Упражнение «Ласковое имя» Упражнение «Рисунок имени»	https://utinye-uroki.ru/
2	Тема «Как зовут ребят моего класса»	1	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнение «Мое имя» Упражнение «Имя начинается с буквы» Упражнение «Имя соседа» Упражнение «Я - солнышко» Упражнение «Нарисуем имя мамы»	
3	Тема «Зачем мненужно ходить в школу»	1	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнение «Закончи предложение» Упражнение «Какой урок важнее» Упражнение «Мой идеальный учитель»	http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx
4	Тема «Школа»	1	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнение «Закончи предложение» Упражнение «Школа моей мечты» Упражнение «Я говорю «Спасибо!»»	

5	Тема «Я в школе»	1	Разминка «Ролевая гимнастика» Упражнение «Работа со сказкой» рисунок «Я в школе»	https://utinye-uroki.ru/
6	Тема «Мой класс»	1	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнение «Сколько в нашем классе» Упражнение «Какого цвета» Упражнение «Буратино хочет в школу» «Буратино хочет к нам в гости» «Буратино проголодался». Работа со сказкой «Двагорода». Рисунок сказки.	https://utinye-uroki.ru/
7	Тема «Я и мой класс»	1	Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнение «Сколько в нашем классе» Работа со сказкой «Двагорода». Рисунок сказки.	
8	Тема «Какие ребята в моем классе»	1	Разминка «Ролевая гимнастика» Упражнение «Сколько в моем классе» Упражнение «Закончи предложение» Работа со сказкой «Кто самый лучший»	https://utinye-uroki.ru/
9	Тема «Ребятав моем классе, чем мы похожи»	1	Разминка «Ролевая гимнастика» Упражнение «Мы» Упражнение «Вспомни хорошие поступки» Упражнение «Мы любим». Рисунок «Мы-команда»	

10	Тема «Друзья в классе»	1	Разминка «Ролевая гимнастика» Упражнение «Кто умеет хорошо» Упражнение «Закончи предложение» Упражнение «Тропинка к сердцу» Упражнение «Изобрази предмет» Упражнение «Ниточки тепла» Упражнение «Как можно помириться» Упражнение «Да» Упражнение «Самый зоркий».	http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm
11	Тема «Мои друзья в классе»	1	Разминка «Ролевая гимнастика» Упражнение «Портрет моего друга» Работа сосказкой «Про белоцветик» Упражнение «Фло» Упражнение «Снежинка».	http://www.i-.ru/biblio/default.aspx
12	Тема «Я, Он, Она – это Мы»	1	Разминка «Ролевая гимнастика» Упражнение «Тропинка к сердцу» Упражнение «Буквы на спине» Упражнение «Спасибо,что помог»	
13	Тема «Мои успехи в школе»	1	Разминка «Ролевая гимнастика» Упражнение «Мне помогли» Упражнение «Считалка» Работа со сказкой «Яшок и «звездная болезнь».	https://utinye-uroki.ru/
14	Тема «Я смогу»	1	Разминка «Ролевая гимнастика» Упражнение «Закончи предложение» Упражнение «Буратино забыл слова» Упражнение «Считалка» Упражнение «Мне помогли».	

15	Тема «Учебнаясила»»	1	Разминка «Ролевая гимнастика» Упражнение «Я тоже» Упражнение «Встаньте, у кого это есть» Упражнение «Главная учебнаясила».	
16	Тема «Моя «учебная сила»»	1	Разминка «Ролевая гимнастика» Упражнение «Мои помощники (руки, глаза и т.д)» Работа со сказкой «Козленок Хрупигав»	https://utinye-uroki.ru/
Раздел 2. Мои чувства (17 часов)				
17	Тема «Радость. Как ее доставить другому человеку»	1	Разминка «Угадай, где я иду» Упражнение «Превратись в животное» Кричалка «Я очень хороший» Упражнение беседа «Как доставить радость другомучеловеку» Упражнение «Собираем добрые слова» Упражнение «Скажи мишке добрые слова».	http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm
18	Тема «Жесты»	1	Разминка «Угадай, где я иду». Упражнение «Радость можно выразить жестом» Упражнение «Передай сообщение», Упражнение «Объясни задание». Работа со сказкой «Когдамолочные зубы сменились постоянными»	https://utinye-uroki.ru/
19	Тема «Радость можно передать прикосновением»	1	Разминка «Муха» Упражнение «Превратись в животное» Упражнение «Врунишка» Упражнение «Радость можно передать прикосновением»	

			Упражнение «Котенок» Упражнение «Нужная вещь»	
20	Тема «Радость можно подарить взглядом»	1	Упражнение «Фотоохота» Кричалка «Ура успешной фотоохоте» Упражнение «Радость можно подарить взглядом» Упражнение «Мысленная картинка» Работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в школу»	https://utinye-uroki.ru/
21	Тема «Радость можно подарить жестом»	1	Разминка «Я рад нашей встречи» Упражнение «Угадай, что я хочу тебе сказать» Упражнение «Пантомима» Игра «Крокодил»	
22	Тема «Грусть»	1	Разминка «Покажи профессию» Упражнение «Скажи да и нет». Упражнение «Закончи предложение» Упражнение «Грустные ситуации» Упражнение «Котенок загрустил» Работа со сказкой «Сказка про котенка Ваську»	https://utinye-uroki.ru/
23	Тема «Страх»	1	Разминка «Дотронься до…». Упражнение «Мысленная картинка» Упражнение «Покажи страшилку». Работа со сказкой «Девочка с мишкой», «Темноландия»	https://utinye-uroki.ru/
24	Тема «Страх. Его относительность»	1	Разминка «Неопределенные фигуры». Упражнение «Конкурс пугалок» Упражнение «Чужие рисунки» Упражнение «Закончи предложение». Работа со сказкой «Мы просто очень боялись	

			за вас»	
25	Тема «Как справиться со страхом»	1	Разминка «Страшные персонажи телеэкрана» Упражнение «Придумай веселый конец» Упражнение «Картинная галерея». Работа со сказкой «Маленькая луна»	
26	Тема «Страх и как его преодолеть»	1	Разминка «Почему подрались дети» Упражнение «Испугаем по-разному» Упражнение «Страшная маска». Работа со сказкой «Сказка звезд»	https://utinye-uroki.ru/
27	Тема «Гнев»	1	Разминка «Художники» Упражнение «Попугай» Упражнение «Покажи дневник маме». Работа со сказкой «Как ромашки с васильками поссорились».	https://utinye-uroki.ru/
28	Тема «Гнев. С какими чувствами он дружит»	1	Разминка «Художники» Упражнение «Попугай» Работа со сказкой «О мальчике Сереже, который всего боялся, и потому дрался»	https://utinye-uroki.ru/
29	Тема «Может ли гнев принести пользу»	1	Разминка «Черная рука – белая рука» Упражнение «Закончи предложение» Упражнение «Поссорились - помирились» Упражнение «Закончи предложение» Работа со сказкой «О путнике и его беде»	
30	Тема «Обида»	1	Разминка «Палитра чувств» Работа со сказкой «Обида» Упражнение «Напрасная обида» Упражнение «Пусть всегда будет…» Упражнение «Весеннее настроение»	https://www.uchportal.ru/

31	Тема «Что меня обижает»	1	Разминка «Художники» Рисунок «Моя обида» Упражнение «Напрасная обида» Упражнение «Пусть всегда будет…»	
32	Тема «Разные чувства»	1	Разминка «Попугай» Упражнение «Покажи дневник маме» Упражнение «Шурум-бурум» Упражнение «Море волнуется»	https://utinye-uroki.ru/
33	Тема «Учимся говорить о чувствах»	1	Разминка «Волны». Упражнение «Закончи предложение» Упражнение «Ожившее чувство» Упражнение «Рисунок чувств»	
34	Тема «Итоговое занятие»	1	Игра-конкурс Обобщение основных знаний и навыков	https://www.uchportal.ru/
Итого		34		

Тематическое планирование 2 класс

№ урока	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Вспомним чувства (5 часов)				
1	Тема «Знакомство. Введение в мир психологии»	1	Разминка «Мячик» Упражнение «Вспомни чувства» Упражнение «Чувства- воспоминания» Упражнение «Рисунок радости».	
2	Тема «Понимаем чувства другого»	1	Разминка «Мячик» Упражнение «Лишнее слово» Упражнение «Я тебя понимаю» Упражнение «Сочини рассказ» Упражнение «Общая радость».	https://www.uchportal.ru/
3	Тема «Мы испытываем разные чувства»	1	Разминка «Мячик» Упражнение «Лишнее слово» Упражнение «Реши пример» Упражнение «Кто сегодня чувствовал»	
4	Тема «Мы испытываем разные чувства» (продолжение)	1	Разминка «Мячик» Упражнение «Сочини рассказ» Упражнение «Режим дня» Упражнение «Рисуем режим»	https://utinye-uroki.ru/
5	Тема «Палитра эмоций»	1	Разминка «Клубок» Упражнение «Пластилиновое чувство» Упражнение «Палитра чувств» Работа со сказкой «Сказка о мальчике, который боялся темноты» (рисунок)	

Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (18часов)				
6	Тема «Чем мы похожи и чем отличаемся»	1	Разминка «Лишнее слово» Упражнение «Кто сегодня молодец» Упражнение «Качества» Упражнение «В чем твоя сила» Упражнение «У меня.» Упражнение «На меня похожий»	
7	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»	1	Упражнение «Сердце класса» Упражнение «Чьи качества» Работа со сказкой «Пятерка и доброе сердце»	https://www.uchportal.ru/
8	Тема «Хорошие качества людей»	1	Разминка «Какие качества задуманы». Упражнение «Отзывчивость» Упражнение «Три качества» Упражнение «Я знаю пять хороших качеств» Упражнение «Подарок»	
9	Тема «Хорошие качества людей» (продолжение)	1	Разминка «Какие качества задуманы». Упражнение «Качество в подарок» Работа со сказкой «Я не такой как все»	http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx
10	Тема «Самое важное хорошее качество»	1	Разминка «Найди лишнее слово» «Качества –шепотом» Упражнение «Сборы в дорогу» Упражнение «Кто любит людей» Упражнение «Поделимся любовью».	
11	Тема «Самое важное хорошее качество» (продолжение)	1	Разминка «Найди лишнее слово» Упражнение «Что возьмем с собой в дорогу» Упражнение «Что важнее»»	https://www.uchportal.ru/

			Работа со сказкой «Хвостатик» (рисунок)	
12	Тема «Кто такой сердечный человек»	1	Разминка «Найди лишнее слово» Упражнение «Отгадайкачество» Упражнение «Догадайся, что задумано» Упражнение «Пять моих хороших качеств» Упражнение «Мягкое сердце»	http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx
13	Тема «Кто такой доброжелательный человек»	1	Разминка «Найди лишнее слово» Упражнение «Какое слово неподходит» Упражнение «Поделимся любовью», Упражнение «Волшебные слова» Работа со сказкой «Маленький котенок»	https://utinye-uroki.ru/
14	Тема «Трудно ли быть доброжелательным человеком»	1	Разминка «Какое слово не подходит» Упражнение «Какое качество зашифровано». Упражнение «Я бы хотел стать более» Упражнение «Золотойключик». Работа со сказкой «Часы»	
15	Тема «Я доброжелательный»	1	Разминка «Аналогии» Упражнение «Шифровальщик» Упражнение «Как ведет себя человек» Упражнение «Я желаю добра» Упражнение «Я о себе узнал…»	https://utinye-uroki.ru/
16	Тема «Я желаю добра ребятам в классе»	1	Разминка «Аналогии» Упражнение «Шифровальщик» Упражнение «Я желаю добра» Работа со сказкой «О подзорной трубе»	
17	Тема «Очищаем свое сердце»	1	Разминка «Аналогии» Упражнение «Шифровальщики» Упражнение «Чистое сердце».	https://utinye-uroki.ru/

			Работа со сказкой «Сказка про гусеничку»	
18	Тема «Какие качества есть друг в друге»	1	Разминка «Зеленый крокодил в синей шляпе» Упражнение «Угадайка» Упражнение «Снежная королева»	
19	Тема «Какие качества нам нравятся друг в друге»	1	Разминка «Зеленый крокодил в синей шляпе» Упражнение «Угадайка» Работа со сказкой «Кузя»	https://www.uchportal.ru/
20	Тема «Какими качествами мы отличаемся»	1	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка» Упражнение «Мы похожи – мы отличаемся».	
21	Тема «Какимикачествами мыпохожи»	1	Разминка «Неоконченные предложения» «Психологическая загадка» Упражнение «Ладошка» Работа со сказкой «Туча»	https://utinye-uroki.ru/
22	Тема «Люди отличаются друг отдруга своими качествами»	1	Разминка «Неоконченные предложения» «Психологическая загадка» Упражнение «Джунгли» Упражнение «Кто тебя позвал». Упражнение «Звездочка». Работа со сказкой «Цветок по имениНезабудка»	
23	Тема «В каждом человеке есть светлые и темныекачества»	1	Разминка «Неоконченные предложения» «Психологическая загадка» Упражнение «Птичий двор» Упражнение «Чьи ладошки» Упражнение «Темные и светлые мешочки» Упражнение «Светофорики». Работа со сказкой «Перчатки»	https://www.uchportal.ru/

Раздел 3. Какой Я – Какой Ты? (11 часов)				
24	Тема «Какой Я?»	1	Разминка «Неоконченные предложения» «Психологическая загадка», Упражнение «Холодно-горячо» Упражнение «Цыганка	
25	Тема «Какие МЫ	1	Разминка «Неоконченные предложения» «Психологическая загадка» Работа со сказкой «Сказка про дружбу»	https://www.uchportal.ru/
26	Тема «Какой ТЫ?»	1	Разминка «Неоконченные предложения» «Психологическая загадка» Упражнение «Найди игрушку» Упражнение «Топните те, кто» Упражнение «Какого цвета твои глаза» Упражнение «Цыганка» Упражнение «Прослушивание интервью».	https://utinye-uroki.ru/
27	Тема «Какой ТЫ?» (продолжение)	1	Разминка «Неоконченные предложения» «Психологическая загадка» Упражнение «Заяц-Хваста» Упражнение «Интервью» Упражнение «Прослушивание интервью».	
28	Тема «Сложно ли быть второклассником?»	1	Разминка «Загадай игрушку» Упражнение «Мяукните те,кто…» Упражнение «Крылатые качели». Упражнение «Я в себе уверен»	
29	Тема «Трудности второклассника вшколе, дома, на улице»	1	Разминка «Загадай игрушку» Упражнение «Копилка трудностей» Упражнение «Театр» Рисунок «Трудные ситуации второклассника».	https://www.uchportal.ru/

30	Тема «Школьные трудности»	1	Разминка «Изобрази предмет» Упражнение «Школа зверей» Упражнение «Дважды два - четыре» Упражнение «Похлопайте, кто…» Упражнение «Изобрази ситуацию» Упражнение «Помоги Сереже». Работа со сказкой «В одном лесу жила-была…»	https://utinye-uroki.ru/
31	Тема «Школьные трудности»	1	Разминка «Изобрази предмет» Упражнение «Дважды два - четыре» Упражнение «Похлопайте, кто…» Работа со сказкой «Про львенка и Пашу»	
32	Тема «Домашние трудности»	1	Разминка «Изобрази предмет» Упражнение «Разные ладошки» Упражнение «Если я улитка…» Упражнение «Изобрази ситуацию» Упражнение «Если я отличник». Работа со сказкой «О муравьишке»	https://utinye-uroki.ru/
33	Тема «Домашние трудности»	1	Разминка «Изобрази предмет» Упражнение «Разные ладошки» Упражнение «Изобрази ситуацию» Работа со сказкой «Верить истараться».	
34	Тема «Итоговое занятие	1	Фестиваль игр	https://www.uchportal.ru/
Итого		34		

Тематическое планирование 3 класс

№ урока	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Я -фантазер (9 часов)				
1	Тема «Я - третьеклассник»	1	Разминка «Я соскучился по…» Упражнение «Летниесценки» Упражнение «Закончи предложение» Упражнение «Я -третьеклассник» Упражнения «Что интересно третьекласснику» Упражнение «Если б не было на свете школ…» Упражнение «Рисунок идеальной школы»	https://psy.wikireading.ru/
2	Тема «Кого можно назвать фантазером?»	1	Разминка «Ведущий тоже соскучился» Упражнение «Кто какотдыхает» Упражнение «Кто это» Упражнение «Небылицы». Работа со сказкой «Цветик-семицветик»	https://utinye-uroki.ru/
3	Тема «Я умею фантазировать!»	1	Разминка «Мысленные картинки» Упражнение «Домашниезанятия» Упражнение «Какое чувство ты испытываешь» Упражнение «Царевна Несмеяна».	https://www.uchportal.ru/
4	Тема «Я умею фантазировать!» (продолжение)	1	Разминка «Мысленные картинки» Упражнение «Какое чувство ты испытываешь» Упражнение «Небылицы». Упражнение «Волшебный компот»	

5	Тема «Мои сны»	1	Разминка «Мысленные картинки» Упражнение «Небылицы» Упражнение «На что похож этот звук» Упражнение «Песочные картинки». Упражнение «Самый интересный сон» Упражнение «Рисунок сна».	https://psy.wikireading.ru/
6	Тема «Я умею сочинять»	1	Разминка «Мысленные картинки» Упражнение «На что похож этот звук» Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Свечка» Упражнение «Вредные советы» Рисунок «Вредные советы»	https://www.uchportal.ru/
7	Тема «Мои мечты»	1	Разминка «Мысленные картинки» Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Запахи» Упражнение «Неоконченное предложение» Работа со сказкой «Сказка о голубой мечте». Рисунок «Моя мечта»	
8	Тема «Ложь»	1	Разминка «Мысленные картинки» Упражнение «Кто соврал» Упражнение «Правда и ложь» Работа со сказкой «Лживый мальчик»	https://utinye-uroki.ru/
9	Тема «Фантазии и ложь»	1	Разминка «Мысленные картинки» Упражнение «Лишняя ассоциация» Упражнение «Запахи» Упражнение медитация Рисунок «Полет фантазии»	https://psy.wikireading.ru/

Раздел 2. Я и моя школа (6 часов)				
10	Тема «Школа»	1	Разминка «Родители, учителя, ученики» Упражнение «Мешок хороших качеств» Упражнение «Неоконченное предложение» Упражнение «Школана планете «Наоборот»»	
11	Тема «Я и моя школа»	1	Разминка «Живые фигуры» Упражнение «Что делает ученик?» Упражнение «Неоконченное предложение» Упражнение «Могу ли я себя назвать идеальным учеником».	https://psy.wikireading.ru/
12	Тема «Что такое лень?»	1	Разминка «Родители, учителя, ученики» Упражнение «Чтоделает учитель?» Упражнение «Мешок хороших качеств» Упражнение «Существо по имени лень» Работа со сказкой «О ленивой звездочке»	
13	Тема «Я и мой учитель»	1	Разминка «Родительское собрание» Упражнение «Что я чувствуюв школе» Упражнение «Передай чувство ногами» Упражнение «Школьная фотография» Упражнение «Неоконченные предложения». Работа со сказкой «Одевочке и строгой учительнице».	https://www.uchportal.ru/
14	Тема «Я и мой учитель» (продолжение)	1	Разминка «Родительское собрание» Упражнение «Я - тетрадь» Упражнение «Передай чувство ногами» Упражнение «Я – книжный шкаф» Упражнение «Неоконченные предложения» Работа со сказкой «О мальчике Вале».	

15	Тема «Как справляться с «Немогучками»»	1	Разминка «В маске» Упражнение «Передай чувство ногами» Упражнение «Радиоинтервью» Упражнение «Кто такие Немогучки» Работа со сказкой «Малыш - облачко»	https://psy.wikireading.ru/
Раздел 3. Я и мои родители (4 часа)				
16	Тема «Я и моиродители»	1	Разминка «В маске» Упражнение «Сонное дыхание» Упражнение «Сказочные герои» Упражнение «Неоконченные предложения» Рисунок «Семья».	https://www.uchportal.ru/
17	Тема «Я умею просить прощение»	1	Разминка «Изобрази предмет» Упражнение «Чувства» Упражнение «Маски» Упражнение «Неоконченные предложения» Упражнение «Я тебя прощаю»	
18	Тема «Я умею просить прощение» (продолжение)	1	Разминка «Изобрази предмет» Упражнение «Маски» Упражнение «Неоконченные предложения» Упражнение «Я знаю в чем моя ошибка» Работа со сказкой «Принц Эдгар»	https://utinye-uroki.ru/
19	Тема «Почему родители наказывают своих детей?»	1	Разминка «Изобрази предмет» Упражнение «Занятия мамы» Упражнение «Я сделал дело хорошо» Упражнение «Неоконченные предложения» Работа со сказкой «Простить маму»	https://www.uchportal.ru/
Раздел 4. Я и мои друзья (7 часов)				
20	Тема «ДРУГ»	1	Разминка «Кто сказал спасибо»	

			Упражнение «Я сделал дело хорошо» Упражнение «Кто есть кто» Упражнение «Надежный лифт» Упражнение «Неоконченные предложения» Упражнение «Качества настоящего друга»	
21	Тема «Настоящий друг»	1	Разминка «Кто сказал спасибо» Упражнение «Я сделал дело хорошо» Упражнение «Кто есть кто» Упражнение «Надежный лифт» Упражнение «Неоконченные предложения» Упражнение «Качества настоящего друга». Работа со сказкой «Неожиданная встреча»	https://utinye-uroki.ru/
22	Тема «Умею ли я дружить?»	1	Разминка «Чувства» Упражнение «Кто сказал «прости»?» Упражнение «Одинаковые скульптуры» Упражнение «Санитары» Упражнение «Нужно ли уметь дружить»	https://psy.wikireading.ru/
23	Тема «Я могу дружить»	1	Разминка «Чувства и ассоциации» Упражнение «Кто сказал «прости»?» Упражнение «Скульптуры» Упражнение «Санитары» Упражнение «Мы вместе» Работа со сказкой «Про маленькую Бабу Ягу»	https://www.uchportal.ru/
24	Тема «Трудности в отношениях с друзьями»	1	Разминка «Чувства и ассоциации» Упражнение «Кто сказал «мяу»?» Упражнение «Одинаковые скульптуры» Упражнения «Об Алеше» Работа со сказкой «О Спиногрызкине»	https://www.uchportal.ru/

25	Тема «Ссора»	1	Разминка «Чувства-ассоциации» Упражнение «Изобрази ситуацию» Упражнение «Неоконченные предложения» Упражнение «Я знаю одного человека»	
26	Тема «Ссора и драка»	1	Разминка «Чувства-ассоциации» Упражнение «Изобрази ситуацию» Упражнение «Какие чувства возникают во время ссоры или драки» Упражнение «Неоконченные предложения»	https://www.uchportal.ru/
27	Тема «Что такое сотрудничество»	1	Разминка «Я сегодня обрадовался встрече с …» Упражнение «Спасибо тебе за…» Упражнение «Кто лишний» Упражнение «Что такое сотрудничество?»	
28	Тема «Учимся сотрудничать»	1	Разминка «Я сегодня обрадовался встрече с …» Упражнение «Спасибо тебе за…» Упражнение «Кто лишний» Упражнение «Что такое сотрудничество?» Работа со сказкой «Добрая память» Рисунок «Добродушенька»	https://psy.wikireading.ru/
29	Тема «Я умею понимать другого»	1	Разминка «Передай чувство» Упражнение «Извини меня…» Упражнение «Кто лишний» Упражнение «Что значитпонимать другого» Упражнение «Конструктор»	
30	Тема «Я умею понимать другого» (продолжение)	1	Разминка «Передай чувство» Упражнение «Извини меня…» Упражнение «Что значит понимать другого» Упражнение «Конструктор» Работа со сказкой «Путевые заметки Оле-Лукойе»	https://www.uchportal.ru/

31	Тема «Я умею договариваться с другими»	1	Разминка «Передай чувство» Упражнение «Соберикартинку» Упражнение «Кто сказал «мяу»» Упражнение «Я умею договариваться с другими» Работа со сказкой «Чтобы тебя любили»	http://www.psycheya.ru
32	Тема «Мы умеем действовать сообща»	1	Разминка «Передай чувство» Упражнение «Что лишнее?» Упражнение «Собери картинку» Упражнение «Найди себе пару» Упражнение «Мы вместе» рисунок «Мой класс».	https://psy.wikireading.ru/
33	Тема «Что такое коллективная работа»	1	Разминка «Найди себе пару» Упражнение «Вальс дружбы» Упражнение «Кто это» Упражнение «Что мы хотим пожелать друг другу» Упражнение «Коллективныйплакат»	
34	Тема «Итоговоезанятие»	1	Игра-конкурс	http://www.psycheya.ru
Итого		34		

Тематическое планирование 4 класс

№ урока	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Кто Я? Мои силы, мои возможности (12 часов)				
1	Тема «Мое лето»	1	Разминка «Радостное лето», Упражнение «Гав-гав, хрю-хрю» Упражнение «Рассказы о лете». Упражнение «Я -четвероклассник» Рисунок «Лето»	
2	Тема «Я»	1	Разминка «Как я провел лето» Упражнение «Летом я научился» Упражнение «Раскрась свое имя» Упражнение «Роли» Работа со сказкой «Федунчик»	https://www.uchportal.ru/
3	Тема «Кто Я?»	1	Разминка «Как я провел лето» Упражнения «Роли» Работа со сказкой «Сказка о Маше и ее человечках»	https://psy.wikireading.ru/
4	Тема «Какой Я –большой или маленький?»	1	Разминка «Я горжусь» Упражнение «Роли» Упражнение «Я умею…» Упражнение «Большие и маленькие» Упражнение «Я сам» Упражнение «Любимая игра»	http://www.psycheya.ru

5	Тема «Мои способности»	1	Разминка «Ты похож на…» Упражнение «Конкурс портретов» Упражнение «Что такое способности» Упражнение «Способности моих родителей». Работа со сказкой «Сказка о скрипке»	https://psy.wikireading.ru/
6	Тема «Мой выбор,мой путь»	1	Разминка «Способности моих родителей» Упражнение «Кого загадал ведущий» Упражнение «Отгадай, кто я?» Упражнение «Мой выбор» рисунок «На перекрестке дорог».	
7	Тема «Мой внутренний мир. Кто в ответе за мой внутренний мир?»	1	Разминка «Подушечный бой» Упражнение «Не выходя из комнаты» Упражнение «Радиопередача» Упражнение «Чужие рассказы» Упражнение «Маленький принц».	http://www.psycheya.ru
8	Тема «Мой внутренний мир. Кто в ответе за мой внутренний мир?»	1	Разминка «Подушечный бой» Упражнение «Не выходя из комнаты» Упражнение «Радиопередача» Упражнение «Чужие рассказы» Упражнение «Маленький принц».	https://psy.wikireading.ru/
9	Тема «Уникальность моего внутреннего мира. Уникальность твоего внутреннего мира»	1	Разминка «Подушечный бой» Упражнение «Рассмотри и подумай» Упражнение «Не выходя из комнаты». Упражнение «Маленькая страна»	
10	Тема «Кого я могу впустить в свой внутренний мир?»	1	Разминка «Бой полотенцами» Упражнение «Рассмотри и подумай». Упражнение «Кому я могу рассказать о себе все» Упражнение «Мой самый интересный сон»	https://psy.wikireading.ru/

11	Тема «Что значит верить?»	1	Разминка «Бой петушков» Упражнение «Рассмотри и придумай» Упражнение «Взгляд» Работа со сказкой «Тайна другого берега»	
12	Тема «Что значит верить?» (продолжение)	1	Разминка «Бой петушков» Упражнение «Рассмотри и придумай» Упражнение «Чудо». Работа по сказке «Тайны другого берега»	
Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (4 часа)				
13	Тема «Мое детство»	1	Разминка «Маленькое имя» Упражнение «Любимый сказочный герой» Упражнение «Неопределенные картинки» Упражнение «Мне опять пять лет» Упражнение «Я в роли ребенка..» Упражнение «Если ребенок плачет…(я в роли взрослого)»	
14	Тема «Мое детство, каким я его представляю»	1	Разминка «Любимый сказочный герой» Упражнение «Кто в какую игрушку превратился» Упражнение «Любимая фотография» Упражнение «Случай из детства». Работа со сказкой «Сундук,который помог царю»	https://www.uchportal.ru/
15	Тема «Я изменяюсь»	1	Разминка «Имя - цветок» Упражнение «Неопределенные картинки» Упражнение «Раньше и сейчас» Упражнение «Каким я буду,когда вырасту».	https://psy.wikireading.ru/
16	Тема «Я изменился»	1	Разминка «Имя - цветок» Упражнение «Аналогии» Упражнения «Раньше и сейчас» Упражнение «Каким я себя сейчас ощущаю».	

Раздел 3. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? (4 часа)				
17	Тема «Мое будущее»	1	Разминка «Взрослое имя» Упражнение «Я в будущем» Упражнение «Неопределенные картинки» Упражнение «Антонимы». Рисунок «Я в настоящем, я в будущем» Упражнение «Хочу в будущем, работаю сейчас» Упражнение «Если бы я былволшебником» Упражнение «Мой будущий дом».	http://elibrary.rsl.ru/
18	Тема «Мое будущее. Каким я его вижу»	1	Разминка «Взрослое имя» Упражнение «Я в будущем» Упражнение «Неопределенные картинки» Упражнение «Антонимы». Рисунок «Я в настоящем, я в будущем» Упражнение «Хочу в будущем, работаю сейчас» Упражнение «Если бы я былволшебником» Упражнение «Мой будущий дом».	
19	Тема «Хочу вырасти здоровым человеком»	1	Разминка «Я психологом родился» Упражнение «Скажи так,чтоб тебе поверили» Упражнение «Об эмоциональной грамотности»	https://www.uchportal.ru/
20	Тема «Хочу вырасти независимым человеком»	1	Разминка «Я психологом родился» Упражнение «Я могу сказать НЕТ» Упражнение «Мусорное ведро»	
Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком: что для этого нужно? (3 часа)				
21	Тема «Кто такой интеллигентныйчеловек»	1	Разминка «Антонимы» Упражнение «Улыбнись, как…» Упражнение «В ресторане» Упражнение «Кто такой интеллигентный человек».	

			Работа со сказкой «Я иду к своей звезде»	
22	Тема «Хочу вырасти интеллигентным человеком»	1	Разминка «Антонимы» Упражнение «Поприветствуй меня, как…» Упражнение «Если ты корабль…» Упражнение «Кто может стать интеллигентным человеком»». Работа со сказкой «Жила- была одна девочка»	https://www.uchportal.ru/
23	Тема «Что такое идеальное Я»	1	Разминка «Антонимы» Упражнение «Произнести фразу» Упражнение «Поприветствуй меня, как…» Упражнение «Если ты водоем…». Упражнения «Идеальное Я». Работа со сказкой «Я умею жалеть»	
Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно? (11 часов)				
24	Тема «Кто такой свободный человек?»	1	Разминка «Скажи так, чтоб тебе поверили» Упражнение «Взгляд» Упражнение «Я психологом родился» Работа со сказкой «О свободном человеке Иване Гаврикове и несвободной мухе.	
25	Тема «Права и школьника»	1	Разминка «Синонимы» Упражнение «Произнеси фразу по- разному» Упражнение «Поприветствуй меня. как…» Упражнение «Если вы источник света…». Работа со сказкой «Про великана Гришку и недобрую фею»	http://www.psycheya.ru
26	Тема «Обязанности школьника»	1	Разминка «Синонимы» Упражнение «Произнеси фразу по-разному» Упражнение «Если вы источник света…». Упражнение «Должен и имею право: в школе, дома,	

			на улице».	
27	Тема «Что такое «право на уважение»?»	1	Разминка «Толковый словарь» Упражнение «Поприветствуй меня, как…». Упражнение «Закончи рассказы» Упражнение «Любимая игра»	http://elibrary.rsl.ru/
28	Тема «Права и обязанности»	1	Разминка «Толковый словарь» Упражнение «Точка, точка, запятая» Упражнение «Я - учитель» Упражнение «Пять главных прав» Упражнение «Билль о правах».	https://www.uchportal.ru/
29	Тема «Нарушение прав других людей может привести к конфликтам»	1	Разминка «Толковый словарь» Упражнение «Придумай реплику» Упражнение «Нарушение прав». Рисунок конфликт	https://psy.wikireading.ru/
30	Тема «Нарушение прав других людей может привести к конфликтам» (продолжение)	1	Разминка «Толковый словарь» Упражнение «Придумай реплику» Упражнение «Прищепка» Упражнение «Нарушение прав». Работа со сказкой «Друг Великана»	
31	Тема «Решение конфликта»	1	Разминка «Толковый словарь» Упражнение «Точка, точка, запятая» Упражнение «Передай чувство спиной» Упражнение «Разыграй конфликт».	https://psy.wikireading.ru/
32	Тема «Как разрешать конфликты мирным путем?»	1	Разминка «Толковый словарь» Упражнение «Передай чувство ладонью» Упражнение «Разыграй конфликт». Работа со сказкой «Лети вверх, Соня»	
33	Тема «Итоговое занятие»	1	Игра «Ключи от форта Байярд»	http://www.psycheya.ru

34	Тема «Итоговое занятие» (продолжение)	1	Игра «Ключи от форта Байярд»	
Итого		34		