

ПРИНЯТА  
На педагогическом  
совете

Протокол №1  
от 28. 08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР АНО СОШ  
«Ново-Никольская гимназия»  
Андреева М.Г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я**  
НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

## **СОДЕРЖАНИЕ**

---

Пояснительная записка .....	3
Содержание курса внеурочной деятельности .....	4
Планируемые результаты освоения курса.....	11
Личностные результаты.....	1
1	
Метапредметные результаты.....	1
2	
Предметные результаты .....	1
3	
Тематическое планирование .....	14

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа внеурочной деятельности "Тропинка к своему Я" предназначена для учащихся начальной школы (1-4 классы) и нацелена на развитие личностных и социальных качеств детей. Она помогает формировать у школьников навыки самопознания, эмоциональной грамотности, конструктивного общения и работы в команде. Программа создаёт условия для осознания собственных эмоций и поведения, формирования позитивного отношения к себе и окружающему миру. Это важно для успешной адаптации детей к школьной жизни и подготовке к дальнейшему личностному развитию.

**Актуальность программы** заключается в том, что в современном мире дети сталкиваются с множеством внешних факторов, которые влияют на их эмоциональное и социальное состояние. Недостаток внимания к эмоциональному развитию может привести к трудностям в обучении, общении и самооценке. Данная программа помогает детям развивать эмоциональную устойчивость, самооценку и уверенность в себе, что способствует лучшей адаптации в обществе и личностному росту.

### **Цели программы:**

- Формирование навыков самопознания, осознания собственных эмоций и поведения.
- Развитие эмоциональной грамотности: умение распознавать и выражать эмоции.
- Обучение конструктивному общению и навыкам работы в коллективе.

- Воспитание позитивного отношения к себе, другим людям и окружающему миру.

#### **Задачи программы:**

- Развитие умения управлять эмоциями и справляться с трудностями.
- Осознание своих сильных и слабых сторон, формирование адекватной самооценки.
- Развитие коммуникативных навыков, умение работать в команде, слушать и слышать других.
- Формирование навыков принятия решений и решения проблем.
- Воспитание уважения к окружающим, умение учитывать мнения других людей.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»**

### **1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (1 КЛАСС)**

#### **Раздел 1. Введение в курс и знакомство (4 часа)**

Установление контакта с детьми. Выявление уровня сплочённости группы. Упражнение «Приветствие»: типы приветствий, рукопожатия, приветствие через жесты. Знакомство в кругу, рассказы детей о себе. Обсуждение правил: правило добровольности, правило уважения друг к другу, правило конфиденциальности. Обсуждение традиций группы. Упражнение «Окраска настроения» — как мы чувствуем себя на занятии. Ритуалы начала и завершения занятий: обсуждение того, как прошло занятие, что нового узнали, что было интересно.

#### **Раздел 2. Я и мои эмоции (10 часов)**

Знакомство с понятием эмоций и чувств. Различие между эмоциями и чувствами. Рассмотрение основных эмоций: радость, грусть, страх, гнев, обида. Способы выражения эмоций: вербальные и невербальные. Упражнения на осознание и выражение радости: как радость проявляется в теле, как её

можно показать через лицо, жесты и действия. Разбор эмоции страха: что такое страх, почему мы его испытываем, как можно справляться со страхами. Страх как защитная реакция организма. Упражнения на преодоление страха. Изучение эмоции гнева: как проявляется гнев, положительные и отрицательные стороны гнева. Как справляться с гневом без агрессии. Обида и её проявления: как мы чувствуем обиду, как её выражаем и как справляться с этим чувством. Знакомство с грустью: что вызывает грусть, как её можно распознать у себя и других. Упражнения на выражение сочувствия и сопереживания другим людям. Понятие стресса и его влияние на организм, способы снятия стресса через дыхательные упражнения и физическую активность.

### **Раздел 3. Я и другие (10 часов)**

Выявление личных особенностей детей. Упражнения на самопознание: какие я — мои сильные и слабые стороны. Описание себя через автопортрет. Понимание того, что каждый человек уникален. Работа над самооценкой, формирование позитивного отношения к себе. Что такое дружба: кто такие друзья, зачем они нужны, как поддерживать дружеские отношения. Основы общения: как правильно разговаривать с другими, как вести себя с друзьями. Упражнения на развитие навыков позитивного общения и разрешения конфликтов. Что такое совместная работа: как взаимодействовать с другими, как помогать и поддерживать друг друга. Упражнения на развитие командной работы и взаимопомощи. Знакомство с понятием сотрудничества и его важности в жизни.

### **Раздел 4. Наши взаимоотношения (10 часов)**

Понятие уверенности: что значит быть уверенным в себе. Упражнения на развитие уверенного поведения: как правильно выражать свои желания и отказы. Разбор критики: что такое конструктивная и неконструктивная критика, как её принимать и давать. Как реагировать на критику и избегать обид. Упражнения на развитие навыков благодарности: как говорить «спасибо» и выражать признательность другим. Упражнения на разрешение конфликтов через переговоры и компромиссы. Разбор понятия

«ответственность»: как быть ответственным за свои поступки, как нести ответственность за свои вещи и помощь другим. Упражнения на развитие чувства ответственности.

## **2-й год обучения (2 класс)**

### **Раздел 1. Эмоции и поведение (6 часов)**

Рассмотрение взаимосвязи между эмоциями и поведением. Упражнения на осознание того, как эмоции влияют на наши действия. Разбор ситуаций, когда эмоции могут управлять поведением: радость, грусть, страх, гнев. Упражнения на саморегуляцию эмоций в повседневной жизни. Разбор примеров ситуаций, когда необходимо управлять эмоциями. Упражнения на развитие навыков спокойного реагирования на различные жизненные ситуации. Обсуждение внешних проявлений эмоций: как эмоции видны через выражение лица, интонацию голоса, жесты. Упражнения на развитие умения понимать эмоции у других.

### **Раздел 2. Я и мои сильные стороны (10 часов)**

Осознание личных качеств и способностей. Упражнения на выявление сильных сторон каждого ребёнка. Как сильные стороны помогают справляться с жизненными задачами. Примеры того, как терпение, доброта, внимание могут помочь в сложных ситуациях. Упражнения на развитие своих сильных качеств через групповую и индивидуальную работу. Как сильные стороны влияют на уверенность в себе. Упражнения на выявление ситуаций, где проявляются сильные стороны. Обсуждение того, как можно развивать свои навыки и качества.

### **Раздел 3. Навыки общения и сотрудничества (8 часов)**

Развитие коммуникативных навыков: умение слушать и понимать собеседника. Упражнения на активное слушание и ведение диалога. Практика совместного обсуждения и решения задач в парах и группах. Как правильно задавать вопросы и отвечать на них. Упражнения на умение вести беседу. Обсуждение правил общения в коллективе. Упражнения на развитие навыков

работы в команде: распределение ролей, совместная работа над проектами, взаимопомощь.

#### **Раздел 4. Самооценка и уверенность (6 часов)**

Развитие уверенности в своих силах через оценку собственных достижений. Как правильно оценивать свои успехи и неудачи. Упражнения на формирование адекватной самооценки. Как научиться видеть свои достижения и не заикливаться на неудачах. Практика положительной самооценки через выполнение простых задач. Упражнения на развитие уверенности в себе через поддержку окружающих.

#### **Раздел 5. Проблемы и их решение (4 часа)**

Анализ жизненных ситуаций, в которых возникают проблемы. Упражнения на развитие умения решать проблемы через спокойное обсуждение. Как работать в команде для решения общей задачи. Примеры того, как справляться с проблемами в учёбе, общении и повседневных делах. Упражнения на развитие навыков терпения и настойчивости.

### **3-й год обучения (3 класс)**

#### **Раздел 1. Личностные качества и сильные стороны (8 часов)**

Знакомство с понятиями «личностные качества» и «сильные стороны». Определение собственных сильных и слабых сторон через упражнения по самопознанию. Примеры качеств, которые помогают человеку справляться с различными жизненными ситуациями: терпение, ответственность, целеустремленность, эмпатия, настойчивость. Как сильные стороны влияют на повседневную жизнь, учёбу и отношения с друзьями. Упражнения на развитие навыков самооценки: как правильно оценивать свои успехи и неудачи. Практические задания по самоанализу: какие качества мне помогают, а какие — мешают. Упражнения на развитие уверенности через осознание своих сильных сторон. Участие в групповых обсуждениях, где дети делятся примерами из своей жизни, когда проявляли свои лучшие качества. Игры и задания на выявление и укрепление сильных сторон, таких как ответственность, трудолюбие и готовность помочь другим.

#### **Раздел 2. Эмоциональная грамотность (12 часов)**

Углубление знаний о базовых эмоциях: радость, грусть, гнев, страх, стыд, обида. Понятие о сложных эмоциях, которые возникают в различных жизненных ситуациях. Эмоции как основа поведения человека. Способы управления эмоциями: как контролировать себя в ситуациях, вызывающих гнев или тревогу. Упражнения на развитие эмоциональной устойчивости: как сохранять спокойствие и решать задачи в стрессовых ситуациях. Практика распознавания эмоций у других людей через их мимику, жесты, тон голоса. Обсуждение того, как можно поддерживать друзей в трудные моменты, используя эмпатию и сочувствие. Упражнения на выражение эмоций в различных ситуациях: как делиться радостью, как справляться с грустью, как поддерживать себя в сложных моментах. Разбор примеров из реальной жизни, где эмоции могут повлиять на принятие решений и действия. Обсуждение способов справляться с эмоциональными реакциями, такими как гнев или разочарование, без вреда для окружающих.

### **Раздел 3. Навыки общения и сотрудничества (6 часов)**

Развитие навыков общения: умение вести диалог, задавать вопросы, поддерживать беседу. Упражнения на активное слушание: как слушать, чтобы понимать собеседника и строить эффективное общение. Основные правила общения: уважение к мнению других, вежливость, терпимость к различиям. Как вести себя в конфликтных ситуациях: обсуждение методов решения конфликтов через переговоры и компромиссы. Упражнения на развитие навыков работы в коллективе: как распределять роли, брать на себя ответственность за свою часть работы, поддерживать других членов группы. Практические задания на развитие навыков сотрудничества: работа над групповыми проектами, выполнение заданий в парах и командах. Как взаимодействовать с ровесниками и взрослыми: уважение, дружелюбие, взаимопомощь. Обсуждение проблем, возникающих при работе в команде, и поиск путей их решения. Упражнения на развитие навыков лидера и исполнителя.

### **Раздел 4. Самооценка и уверенность (4 часа)**

Формирование адекватной самооценки через анализ собственных достижений и неудач. Упражнения на осознание своих успехов и понимание того, что ошибки — это возможность для роста. Развитие уверенности в себе через выполнение задач различной сложности. Обсуждение того, как уверенность в себе помогает достигать целей и преодолевать трудности. Упражнения на развитие положительного отношения к себе через похвалу и поддержку других. Практика позитивного мышления: как заменять негативные мысли на конструктивные. Обсуждение примеров из жизни, где уверенность сыграла важную роль в достижении успеха.

## **Раздел 5. Преодоление трудностей и развитие настойчивости (4 часа)**

Анализ сложных ситуаций и проблем, с которыми могут столкнуться дети. Упражнения на развитие умения находить решения в трудных ситуациях. Разбор того, как преодолевать страх неудачи и продолжать действовать, несмотря на трудности. Как сохранять мотивацию и настойчивость при выполнении сложных задач. Практика работы над трудными заданиями в группе и индивидуально. Обсуждение того, как важно не сдаваться при неудачах и учиться на своих ошибках. Примеры успешных людей, которые сталкивались с трудностями, но добились успеха через настойчивость.

### **4-й год обучения (4 класс)**

#### **Раздел 1. Самопознание и личностный рост (10 часов)**

Осознание своих сильных и слабых сторон через самоанализ и рефлекссию. Упражнения на развитие навыков самоконтроля: как правильно реагировать на внешние и внутренние раздражители, управлять своими реакциями. Понимание, как личностный рост связан с развитием навыков и качеств. Упражнения на определение личных целей и планирование шагов для их достижения. Как ставить перед собой долгосрочные и краткосрочные цели и работать над их реализацией. Развитие самостоятельности и умения принимать решения, исходя из своих личных предпочтений и целей. Практика самооценки через групповую работу и анализ своих достижений. Обсуждение

способов улучшения своих качеств и навыков для достижения целей в будущем.

## **Раздел 2. Эмоции и принятие решений (8 часов)**

Понимание взаимосвязи эмоций и принятия решений. Как эмоции могут влиять на выбор и поведение. Упражнения на развитие навыков принятия решений, не поддаваясь эмоциям. Разбор ситуаций, в которых требуется эмоциональная устойчивость для принятия правильных решений. Упражнения на развитие умения принимать осознанные решения, анализировать возможные последствия и оценивать риски. Практика принятия решений в группах через обсуждение и совместный выбор лучшего решения. Как развивать эмоциональную устойчивость в сложных ситуациях.

## **Раздел 3. Социальные навыки и работа в команде (6 часов)**

Упражнения на развитие социальных навыков через взаимодействие с другими людьми. Как работать в команде, распределять роли и задачи. Практика работы в группах: выполнение коллективных проектов, обсуждение и поиск решений для совместных задач. Как развивать навыки взаимопомощи и поддержки. Упражнения на умение договариваться и принимать решения через обсуждение. Как разрешать конфликты в команде через конструктивный диалог и понимание точки зрения другого человека. Практика работы над групповыми заданиями с учётом особенностей и интересов каждого участника.

## **Раздел 4. Самооценка и личная ответственность (6 часов)**

Работа над формированием уверенности в себе и способности принимать ответственность за свои поступки. Упражнения на развитие навыков объективной самооценки. Как правильно оценивать свои действия и результаты. Обсуждение того, как брать ответственность за свои решения и не бояться ошибок. Практические задания на развитие уверенности через выполнение сложных задач. Как поддерживать других людей и помогать им развивать уверенность в своих силах. Упражнения на формирование чувства ответственности за командную работу и совместные результаты.

## **Раздел 5. Развитие настойчивости и решение жизненных задач (4 часа)**

Упражнения на развитие настойчивости через выполнение сложных задач. Как справляться с неудачами и продолжать действовать. Развитие навыков решения проблем через поиск решений и оценку последствий своих действий. Практика решения жизненных задач через анализ ситуаций и планирование действий. Как работать в команде для достижения общей цели. Упражнения на развитие навыков принятия решений и доведения начатых дел до конца.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СОБСТВЕННОМУ Я»**

### **Личностные результаты:**

#### **В сфере гражданского воспитания:**

- Осознание своих прав и обязанностей как гражданина.
- Уважение прав и свобод других людей.
- Неприятие экстремизма, дискриминации.
- Понимание социальных норм и межличностных правил в поликультурном обществе.
- Готовность участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни.
- Стремление к взаимопониманию и взаимопомощи.

#### **В сфере патриотического воспитания:**

- Осознание гражданской идентичности в поликультурном обществе.
- Проявление интереса к истории и культуре России.
- Уважение к традициям и культурным особенностям народов России.
- Интерес к родному языку и гуманитарным наукам.

#### **В сфере духовно-нравственного воспитания:**

- Ориентация на моральные нормы в ситуациях выбора.
- Осознание важности нравственных принципов в жизни.
- Способность оценивать своё поведение с позиции нравственных норм.
- Готовность к осознанным поступкам с учётом их последствий.
- Способность осознавать ответственность в рамках общественного пространства.

#### **В сфере физического воспитания:**

- Понимание последствий вредных привычек и неприятие их.
- Умение справляться со стрессовыми ситуациями.
- Осознание важности эмоционального здоровья и умение управлять эмоциями.
- Способность к рефлексии и признание права на ошибку у себя и других.

**В сфере трудового воспитания:**

- Осознание необходимости планирования личной траектории образования.
- Умение выбирать образовательные и жизненные цели с учётом личных и общественных интересов.

**В сфере экологического воспитания:**

- Осознание значимости охраны окружающей среды.
- Способность оценивать последствия своих действий для окружающей среды.

**В сфере адаптации:**

- Умение адаптироваться к изменениям в социальной и природной среде.
- Готовность учиться у других и развивать свои навыки.
- Способность принимать решения в условиях неопределённости.

**Метапредметные результаты:****Овладение познавательными действиями:**

- Умение выявлять признаки объектов и явлений.
- Способность делать выводы и строить гипотезы.
- Выявление причинно-следственных связей при изучении процессов.
- Умение анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию.
- Способность работать с разными источниками информации.
- Способность использовать информацию для решения проблем.

**Овладение коммуникативными действиями:**

- Умение выражать свои мысли в устной и письменной форме.
- Способность воспринимать и анализировать мнения других.
- Умение вести диалог и дискуссии, задавать вопросы и выражать идеи.
- Способность распознавать невербальные средства общения.
- Умение представлять результаты своей работы и оценивать вклад других.

**Овладение регулятивными действиями:**

- Умение составлять план действий и следовать ему.
- Способность брать ответственность за свои решения и поступки.
- Умение оценивать свои действия и вносить корректировки в

деятельность.

- Способность управлять своими эмоциями и признавать ошибки.

### **Предметные результаты:**

#### **Русский язык:**

- Свободное использование лингвистических словарей и справочной литературы.
- Умение извлекать информацию из различных источников.
- Освоение норм современного русского литературного языка.
- Способность выражать свои мысли и чувства в письменной и устной форме.
- Умение анализировать и перерабатывать информацию.

#### **Окружающий мир:**

- Понимание природных и социальных процессов.
- Способность наблюдать и анализировать явления окружающей среды.
- Умение оценивать влияние деятельности человека на природу и общество.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов и тем учебного предмета</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Программное содержание</i>	<i>Характеристика деятельности обучающихся</i>
1	Раздел 1. Введение в курс и знакомство	4	Установление контакта с детьми, выявление уровня сплочённости группы. Упражнение «Приветствие»: изучение различных форм приветствий (рукопожатия, жесты), необычные приветствия в парах. Знакомство в группе: дети рассказывают о себе и своих интересах. Обсуждение и введение правил поведения в группе: правило добровольности, правило уважения к другим, правило конфиденциальности. Введение традиций группы, таких как окраска настроения в начале и конце занятий. Ритуалы завершения занятия, подведение итогов.	Дети знакомятся друг с другом, учатся взаимодействовать в группе. Понимают важность правил и традиций, принимают на себя ответственность за соблюдение правил в коллективе. Включаются в процесс рефлексии, анализируют свои эмоции и поведение.
2	Раздел 2. Я и мои эмоции	10	Знакомство с базовыми эмоциями: радость, грусть, страх, гнев, обида. Рассмотрение различных степеней проявления эмоций и способов их выражения. Упражнения на осознание собственных эмоций и их связь с телесными ощущениями. Как радость проявляется через улыбку, движения, положительные поступки. Изучение страха: его причины, как страх влияет на	Дети учатся осознавать свои эмоции и чувства, связывают их с телесными ощущениями. Формируется навык распознавания эмоционального состояния других людей по мимике и жестам. Учатся контролировать свои эмоции, понимать, как они влияют на их поведение. Понимают, как их чувства могут влиять на взаимодействие с другими, и учатся

			<p>тело и поведение. Способы справляться с разными видами страха (тревога, беспокойство). Изучение гнева и обиды: как эти эмоции влияют на взаимодействие с окружающими, как выразить их конструктивно. Разбор грусти: причины возникновения грусти, телесные ощущения, выражение через мимику, голос. Формирование навыков сочувствия и эмпатии через упражнения на распознавание чувств у других людей.</p> <p>Упражнения на контроль эмоций: как уменьшать негативные эмоции через дыхательные упражнения, расслабление.</p>	<p>управлять своими реакциями.</p>
3	Раздел 3. Я и другие	10	<p>Выявление личностных особенностей детей.</p> <p>Упражнения на самопознание: что я знаю о себе, мои сильные и слабые стороны. Разработка автопортрета: личностные качества, поведение, интересы. Обсуждение темы дружбы: кто такие друзья, как строить и поддерживать дружеские отношения. Важность доверия и взаимной поддержки в дружбе. Упражнения на развитие навыков позитивного общения и взаимодействия с друзьями. Как решать конфликты с друзьями через мирное общение и поиск компромиссов.</p> <p>Формирование навыков уважения к другим,</p>	<p>Дети развивают навыки самопознания, осознают свои сильные и слабые стороны. Формируется понимание важности дружбы и поддержки. Учатся конструктивно решать конфликты, развивают навыки терпимости и уважения к окружающим. Формируют умение работать в группе, выполнять совместные задачи. Учатся принимать различия между людьми.</p>

			<p>принятие различий между людьми. Упражнения на развитие терпимости к особенностям других людей: как понять и принять различия в характерах, внешности, интересах. Введение понятия «групповая работа»: как выполнять задания вместе, делить обязанности, поддерживать друг друга в процессе выполнения общих задач.</p>	
4	Раздел 4. Наши взаимоотношения	10	<p>Развитие уверенности в себе через упражнения на самовыражение и взаимодействие с другими. Понятие уверенного поведения: как выражать свои желания, просьбы и отказы, сохраняя уважение к другим. Разбор понятий «критика» и «похвала»: как принимать конструктивную критику и не бояться ошибок. Упражнения на развитие навыков конструктивной критики и похвалы в адрес других людей. Работа с темой благодарности: как выражать благодарность словами и действиями. Упражнения на развитие навыков отказа и защиты личных границ. Введение понятия «конфликт»: что такое конфликт, его виды, как разрешать конфликты через переговоры и компромиссы. Упражнения на развитие навыков разрешения конфликтов и поиск совместных решений. Понятие ответственности: как нести</p>	<p>Дети учатся уверенно выражать свои мысли, желания и потребности. Формируют навык принятия конструктивной критики и умение давать похвалу. Учатся выражать благодарность и защищать свои личные границы. Осваивают основы конфликтологии и учатся конструктивно решать конфликты. Учатся брать на себя ответственность за свои поступки и работу в группе.</p>

			ответственность за свои действия, решения, личные вещи, а также за других людей в группе. Упражнения на развитие чувства ответственности за результаты групповой работы.	
--	--	--	---	--

## 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов и тем учебного предмета</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Программное содержание</i>	<i>Характеристика деятельности обучающихся</i>
1	Раздел 1. Эмоции и поведение	6	Изучение взаимосвязи между эмоциями и поведением. Как эмоции влияют на наше поведение в повседневной жизни. Примеры ситуаций, когда эмоции управляют поведением: радость, грусть, гнев. Упражнения на саморегуляцию эмоций в повседневных ситуациях. Как контролировать себя в моменты стресса или страха. Разбор эмоциональных реакций на различные события и упражнения на их контроль. Практика распознавания эмоций у других через наблюдение за их поведением, жестами, интонацией голоса.	Дети учатся распознавать влияние эмоций на своё поведение и поведение окружающих. Формируется навык контроля за эмоциональными реакциями в разных ситуациях. Упражнения развивают умение анализировать свои эмоции и находить способы их корректного выражения. Ученики учатся распознавать эмоции у других людей и сопоставлять их с поведением.
2	Раздел 2. Я и мои сильные стороны	10	Развитие навыков самопознания через осознание своих способностей и качеств. Упражнения на выявление сильных и слабых сторон каждого ребёнка. Понимание того, как личные качества	Дети учатся осознавать свои сильные и слабые стороны через рефлексию и групповую работу. Формируется понимание важности сильных сторон и их влияния на успех в учёбе и

			<p>помогают в повседневной жизни. Примеры использования таких качеств, как терпение, настойчивость, эмпатия, доброта. Как сильные стороны могут быть полезны для взаимодействия с другими. Упражнения на развитие сильных сторон через выполнение совместных и индивидуальных заданий. Обсуждение примеров ситуаций, когда сильные стороны помогают достигать целей.</p>	<p>общении. Упражнения развивают навыки саморегуляции и самооценки через выполнение практических заданий. Ученики учатся применять свои сильные стороны в конкретных жизненных ситуациях.</p>
3	Раздел 3. Навыки общения и сотрудничества	8	<p>Развитие навыков общения: умение вести диалог, задавать вопросы, поддерживать беседу. Основные правила общения: вежливость, уважение к другим. Упражнения на активное слушание: как слышать и понимать собеседника. Работа над развитием навыков сотрудничества: как правильно делить задачи и работать вместе. Обсуждение способов решения конфликтов в группе через диалог. Упражнения на взаимодействие в парах и группах: работа над совместными заданиями и проектами. Как работать вместе, достигать целей через распределение ролей и взаимопомощь.</p>	<p>Дети учатся строить продуктивное общение, формировать уважение к мнениям других. Формируются навыки работы в группе, выполнение совместных задач и проектов. Упражнения помогают ученикам развивать навыки активного слушания и взаимопонимания. Ученики осознают важность сотрудничества и взаимопомощи в групповой работе.</p>
4	Раздел 4. Самооценка и уверенность	6	<p>Развитие адекватной самооценки через осознание собственных успехов и неудач. Как формировать позитивное отношение к своим достижениям и учиться на ошибках. Упражнения на оценку своих</p>	<p>Дети осознают важность адекватной самооценки и учатся оценивать свои достижения и ошибки. Формируются навыки позитивного отношения к себе. Упражнения</p>

			<p>сильных сторон и возможностей. Развитие уверенности в себе через выполнение различных заданий и получение поддержки от окружающих. Как научиться принимать комплименты и критику. Обсуждение того, как уверенность влияет на достижение целей.</p>	<p>развивают уверенность в своих силах, способность поддерживать и принимать поддержку от других. Ученики работают над развитием самоуважения через выполнение заданий разной сложности.</p>
5	Раздел 5. Проблемы и их решение	4	<p>Изучение различных типов проблем, с которыми сталкиваются дети в повседневной жизни. Упражнения на анализ и поиск решений для проблемных ситуаций. Как справляться с трудностями в учёбе, общении и личных задачах. Упражнения на развитие навыков поиска компромиссов и совместного решения проблем в группах. Как сохранять терпение и настойчивость при столкновении с проблемами. Практическая работа над преодолением сложностей через использование различных стратегий решения задач.</p>	<p>Дети учатся анализировать и решать жизненные проблемы. Развиваются навыки терпимости, настойчивости и готовности искать компромиссы. Ученики работают над улучшением своих способностей справляться с трудностями через выполнение заданий в группах и индивидуально. Практика помогает развивать уверенность в собственных силах при решении сложных ситуаций.</p>

### 3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Программное содержание</i>	<i>Характеристика деятельности обучающихся</i>
------------------	--	-----------------------------	-------------------------------	--

	<i>учебного предмета</i>			
1	Раздел 1. Личностные качества и сильные стороны	8	Углубленное знакомство с понятием «личностные качества». Определение и анализ сильных и слабых сторон через практические упражнения. Развитие навыков самоанализа: что помогает мне справляться с задачами, а что мешает. Примеры качеств, таких как ответственность, терпение, трудолюбие, и их влияние на повседневные ситуации. Упражнения на развитие уверенности в себе через обсуждение своих достижений. Упражнения на улучшение личных качеств через участие в групповых проектах и индивидуальных заданиях.	Дети учатся глубже осознавать свои сильные и слабые стороны через рефлексию. Работают над развитием положительных качеств через практику в групповой и индивидуальной деятельности. Ученики делятся примерами из своей жизни, где они проявили свои лучшие качества. Развивается уверенность в своих способностях через осознание сильных сторон.
2	Раздел 2. Эмоциональная грамотность	12	Изучение базовых и сложных эмоций: радость, грусть, гнев, страх, стыд, обида. Понимание, как эмоции влияют на поведение человека. Упражнения на осознание эмоциональных реакций в различных жизненных ситуациях. Изучение способов контроля эмоций в трудных ситуациях: как не поддаваться гневу, как справляться со страхом и беспокойством. Упражнения на осознание телесных реакций на эмоции и работу с ними. Практика распознавания эмоций у других людей по их поведению, мимике, жестам,	Дети учатся распознавать и контролировать свои эмоции в повседневной жизни. Практикуют самоконтроль и анализ эмоциональных реакций на различные события. Ученики развивают навыки распознавания эмоционального состояния других людей. Формируется умение выражать эмоции конструктивно. Ученики начинают осознавать связь эмоций с поведением и учатся выражать эмоции, не нанося вреда

			интонации голоса. Развитие эмпатии через упражнения на понимание эмоций и чувств других людей.	другим.
3	Раздел 3. Навыки общения и сотрудничества	6	Развитие навыков эффективного общения: как вести диалог, задавать вопросы, выражать свою точку зрения. Упражнения на развитие навыков активного слушания: как понять собеседника, учитывая его эмоции и точку зрения. Обсуждение правил общения в коллективе: уважение к чужому мнению, вежливость, терпимость к различиям. Упражнения на развитие навыков разрешения конфликтов: как решить конфликт через диалог и компромисс. Работа над групповыми заданиями: распределение ролей, совместное выполнение задач.	Ученики учатся строить продуктивное общение, развивают навыки активного слушания и уважения к другим. Формируются навыки сотрудничества через выполнение совместных задач и проектов. Упражнения помогают развивать способность решать конфликты через конструктивный диалог. Ученики осознают важность уважения и терпимости при взаимодействии с окружающими.
4	Раздел 4. Самооценка и уверенность	4	Формирование адекватной самооценки через осознание собственных успехов и неудач. Как научиться позитивно воспринимать свои достижения и учиться на ошибках. Упражнения на укрепление уверенности через выполнение задач различной сложности. Обсуждение влияния уверенности на успех в учёбе и взаимоотношениях с окружающими. Упражнения на осознание и принятие своих сильных сторон и поддержка	Дети учатся оценивать свои достижения и неудачи объективно. Развивают навыки позитивного отношения к себе и уверенности в своих силах. Практика на развитие уверенности через выполнение сложных задач и поддержку от окружающих. Ученики начинают осознавать, как уверенность помогает им достигать успеха в повседневной

			окружающих в развитии уверенности.	жизни.
5	Раздел 5. Преодоление трудностей и настойчивость	4	Упражнения на развитие навыков преодоления трудностей и поиска решений для сложных ситуаций. Анализ ситуаций, когда сталкиваются с проблемами в учёбе, общении или повседневной жизни. Упражнения на развитие терпения и настойчивости при выполнении сложных задач. Обсуждение примеров успешных людей, которые преодолевали трудности, используя настойчивость и целеустремлённость.	Дети развивают навыки анализа проблемных ситуаций и поиска решений. Учатся сохранять терпение и настойчивость при столкновении с трудностями. Практика выполнения сложных задач помогает развить уверенность в своих силах и способность продолжать действовать, несмотря на неудачи. Ученики работают над развитием личной настойчивости и упорства.

#### 4-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
1	Раздел 1.	10	Осознание и анализ личных качеств, сильных и	Ученики учатся осознавать свои личные

	Самопознание и личностный рост		<p>слабых сторон. Упражнения на развитие навыков самооценки через самоанализ. Как определять свои цели и планировать их достижение. Развитие самоконтроля и самостоятельности в принятии решений. Упражнения на саморефлексию: анализ своих поступков, успехов и неудач. Работа над постановкой долгосрочных и краткосрочных целей. Обсуждение способов личностного роста через развитие качеств и навыков. Упражнения на развитие навыков принятия самостоятельных решений и их реализацию.</p>	<p>качества через самоанализ и рефлексию. Практикуют навыки планирования своих действий для достижения поставленных целей. Работают над развитием самоконтроля и способности принимать решения самостоятельно. Развивается уверенность в своих силах через постановку и достижение целей.</p>
2	Раздел 2. Эмоции и принятие решений	8	<p>Понимание того, как эмоции влияют на процесс принятия решений. Как эмоции могут мешать или помогать в принятии взвешенных решений. Упражнения на развитие эмоциональной устойчивости при принятии сложных решений. Практические задания на анализ ситуаций, в которых необходимо принять важное решение, и оценка влияния эмоций на выбор. Упражнения на развитие навыков контроля эмоций в моменты принятия решений. Работа над навыками осознанного принятия решений через анализ последствий различных вариантов действий. Практика групповых обсуждений и принятия</p>	<p>Ученики учатся контролировать эмоции при принятии решений. Развивают навыки осознанного выбора, анализа последствий своих действий. Практикуют способность взвешенно принимать решения в сложных ситуациях. Развивают эмоциональную устойчивость и способность находить баланс между эмоциями и логикой при принятии решений.</p>

			коллективных решений.	
3	Раздел 3. Социальные навыки и работа в команде	6	<p>Развитие навыков взаимодействия в группе.</p> <p>Упражнения на распределение ролей и задач в команде, как работать в группе для достижения общей цели. Разбор ситуаций, требующих командной работы, и способы решения проблем через коллективное обсуждение. Упражнения на развитие взаимопомощи и поддержки в группе.</p> <p>Как развивать навыки общения в коллективе через уважение мнений и потребностей других.</p> <p>Упражнения на решение конфликтов в коллективе через диалог и поиск компромиссов. Практика выполнения групповых проектов, участие в обсуждениях и командных заданиях.</p>	<p>Ученики развивают навыки командной работы, учатся распределять задачи и роли в группе.</p> <p>Развиваются навыки общения, умение уважать мнение других и находить компромиссы.</p> <p>Практика выполнения групповых заданий помогает улучшить взаимодействие и способность работать на общий результат.</p> <p>Ученики осознают важность взаимопомощи и поддержки в коллективе.</p>
4	Раздел 4. Самооценка и личная ответственность	6	<p>Упражнения на развитие навыков объективной самооценки через анализ своих действий и достижений. Как правильно оценивать свои успехи и ошибки. Упражнения на осознание ответственности за свои поступки и решения.</p> <p>Работа над развитием уверенности через выполнение сложных задач. Обсуждение влияния личной ответственности на результаты командной и индивидуальной работы. Упражнения на принятие ответственности за результаты своей</p>	<p>Ученики учатся объективно оценивать свои успехи и ошибки. Формируют ответственность за свои поступки и решения. Практика выполнения сложных заданий помогает развивать уверенность в себе и осознание влияния личной ответственности на результаты работы. Ученики учатся брать на себя ответственность в командной работе и поддерживать других.</p>

			деятельности и взаимодействие с другими людьми.	
5	Раздел 5. Развитие настойчивости и решение жизненных задач	4	<p>Упражнения на развитие навыков преодоления трудностей через настойчивость и упорство.</p> <p>Анализ сложных жизненных ситуаций и поиск решений. Практика выполнения сложных заданий, требующих терпения и настойчивости.</p> <p>Упражнения на анализ проблемных ситуаций в учёбе, общении, повседневной жизни и поиск оптимальных решений. Развитие навыков принятия решений через анализ ситуаций и планирование действий. Обсуждение примеров настойчивых людей, которые достигли успеха через преодоление трудностей.</p>	<p>Ученики развивают настойчивость через выполнение сложных заданий. Формируются навыки анализа жизненных ситуаций и поиска решений. Практика преодоления трудностей помогает развивать терпение и уверенность в себе. Ученики учатся принимать решения, исходя из анализа ситуаций, и разрабатывают стратегии для преодоления проблем.</p>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		136		