


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Кундустуг Каа-Хемского района Республики Тыва

Согласованно:

Заместитель директора по ВР

  
/Адыя А.Н./  
« 29 » августа 2025 года

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ

с.Кундустуг Каа-Хемского района

  
/Давалай К.Н./

Приказ № 11 от 30.08.2025г



**Программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**« Тропинка к своему Я»**  
для 2 класса  
на 2025-2026 учебный год  
Направленность: психология  
Возрастная категория 7-8 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Тип программы: линейный  
Количество часов в год: 34 часа

Разработал:

Дараа Любовь Наксыл-ооловна

Педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Рабочая программа по психологии для 2 класса МБОУ СОШ с. Кундустуг разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» (Уроки психологии в начальной школе (1-4). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2012г.), а также в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 569 от 18.07.2022 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 31 от 22.01.2024 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования»
5. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 г. N 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования".
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»
7. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
8. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. N 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
9. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
10. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

11. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

12. МР 2.4.0331-23 Методические рекомендации по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях.

13. Приказ Минпросвещения России № 119 от 21.02.2024 «О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к приказу Минпросвещения России от 21.09.2022 г. N 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»

14. Приказ Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО».

15. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ с. Кундустуг.

16. Устав и программа воспитания МБОУ СОШ с. Кундустуг

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 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.

Психологическое здоровье Хухлаева О.В. описывает как систему, включающую аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты:

1. Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями собственного Я человека и ценностями Я других людей.
2. Инструментальный компонент предполагает, что человек владеет рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими.
3. Потребностно-мотивационный компонент определяет наличие у человека потребности в саморазвитии. Это означает, что человек становится субъектом своей жизнедеятельности, имеет внутренний источник активности, выступающий двигателем его развития.

### **Цель программы:**

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. 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.

### **Структура программы**

Программа рассчитана на 34 учебных часа. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия один учебный час.

Структура программы курса состоит из трех разделов:

#### **1. Вводная часть (Введение).**

Цель: создание уровня открытости, доверия, эмоциональной свободы, сплоченности в группе.

Вводная часть включает в себя одно занятие, рассчитанное на один урок, и предполагает входную диагностику, коммуникативные упражнения и введение в курс программы.

#### **2. Основная часть (Тематические занятия).**

Цель: решение вопросов содержательного характера.

Основная часть состоит из тематических занятий, каждое занятие рассчитано на один урок.

#### **3. Заключительная часть (Обобщение).**

Цель: получение обратной связи от участников занятия и закрепление психологических знаний.

Заключительная часть включает одно занятие, рассчитанное на один урок, которое состоит из большой психологической игры и итоговой диагностики.

Структура занятия состоит из трех частей:

- 1. часть** занятия (разминка) решает задачи создания эмоциональных условий работы в группе учащихся, работоспособности участников.
- 2. часть** занятия (основная) включает различные методы работы направленные на раскрытие темы занятия.
- 3. часть** занятия включает упражнения на получение обратной связи.

### **Результаты освоения курса.**

*Регулятивные УУД:*

- учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников
- учиться прогнозировать последствия своих поступков
- определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя

- учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации.
- строить речевое высказывание в устной форме

*Познавательные УУД:*

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото)
- делать выводы в результате совместной работы в группе
- учиться графически оформлять изучаемый материал
- моделировать различные ситуации
- усваивать разные способы запоминания информации

*Коммуникативные УУД:*

- учиться позитивно проявлять себя в общении
- учиться договариваться и приходить к общему решению
- учиться понимать эмоции и поступки других людей
- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов

## **Содержание программы «Тропинка к своему Я. 2 класс»**

### **Раздел 1. Вспомним чувства (4 часа)**

Мы рады встрече. Понимаем чувства другого. Мы испытываем разные чувства.

### **Раздел 2. Качества людей (21 час)**

Люди отличаются друг от друга качествами. Хорошие качества людей. Самое важное хорошее качество. Кто такой сердечный человек. Кого называют «доброжелательным человеком»? Трудно ли быть «доброжелательным человеком»? Я желаю добра ребятам в классе. Чистое сердце. Какие качества нам нравятся друг в друге? Какими качествами мы похожи, а какими различаемся? Каждый человек уникален. В каждом человеке есть темные и светлые качества.

### **Раздел 3. Какой Я – Какой Ты (9 часов)**

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

#### **Методики проводимых исследований:**

1. Методика «Фейс-тест» (оценка эмоционального климата в классе);
2. Определение сформированности «внутренней позиции школьника». Методика помогает выяснить, осознает ли ребенок цели и важность учения, как воспринимает учебный процесс, для чего он ходит в школу;
3. Определение мотивов учения. Методика направлена на изучение сформированности мотивов учения, выявление ведущего мотива;

4. Исследование адаптации методом Люшера — определение эмоционального состояния ребенка в школе, наличия положительных и отрицательных эмоций в различных учебных ситуациях. Выявляется эмоциональная самооценка ребенка;
5. Проективная методика диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан). С ее помощью выявляется уровень школьной тревожности, анализируются школьные ситуации, вызывающие у ребенка страх, напряжение, дискомфорт;
6. Рисуночная методика «Рисунок человека» — позволяет определить уровень умственного развития ребенка, выявить детей с отставанием от возрастной нормы, что может являться следствием нарушения интеллектуального развития ребенка.

#### **Формы и методы организации учебного процесса:**

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами. Также используются онлайн-занятия для развития познавательной сферы.

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры), *метод творческого самовыражения* (литературное, художественное), *методы психической саморегуляции и тренировки психических функций* (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), когнитивные методы.

### Календарно-тематический план 2 класс

| № занятия | Тема занятия                                      | Форма проведения                                  | Содержание занятия  | Кол-во часов  | дата по плану  | дата по факту |
|-----------|---|---|---|---------------|----------------|---------------|
|           | <b>Тема 1. Вспомним чувства.</b>                  |   |   | <b>4 часа</b> |                |               |
| 1.        | Мы рады встрече.                                  | Фронтальная работа<br>Беседа                      | Разминка «Мячик», Упражнения «Вспомни чувства», «Чувства- воспоминания», «Рисунок радости».   | 1 час         | 08.09          |               |
| 2.        | Понимаем чувства другого.                         | Фронтальная, групповая работа                     | Разминка «Мячик», «Лишнее слово». Упражнения «Я тебя понимаю», «Сочини рассказ», «Общая радость».   | 1 час         | 15.09          |               |
| 3.<br>4.  | Мы испытываем разные чувства.                     | Фронтальная, групповая работа<br>Социальные пробы | Разминка «Мячик», «Лишнее слово», «Реши пример», «Кто сегодня чувствовал». Упражнения «Сочини рассказ», «Режим дня», «Рисуем режим», «Пластилиновое чувство», «Палитра чувств». Работа со сказкой «Сказка о мальчике, который боялся темноты» | 2 часа        | 22.09<br>29.09 |               |
|           | <b>Тема 2. Чем люди отличаются друг от друга?</b> |   |   | <b>21 час</b> |                |               |
| 5.<br>6.  | Люди отличаются друг от друга своими качествами.  | Групповая и индивидуальная работа                 | Разминка «Лишнее слово», «Кто сегодня молодец». Упражнения «Качества», «В чем твоя сила», «Сердце класса», «Чьи качества». Работа со сказкой «Пятерка и доброе сердце»  | 2 часа        | 06.10<br>13.10 |               |

|            |  |   |  |        |                |  |
|------------|--|---|--|--------|----------------|--|
| 7.<br>8.   | Хорошие качества людей.                    | Групповая и индивидуальная работа<br>Практикум          | Разминка «Какие качества задуманы». Упражнения «Отзывчивость», «Три качества», «Я знаю пять хороших качеств», «Качество в подарок». Работа со сказкой «Я не такой как все» | 2 часа | 20.10<br>27.10 |  |
| 9.         | Самое важное хорошее качество.             | Групповая и индивидуальная работа<br>Развивающие игры   | Разминка «Найди лишнее слово», «Качества – шепотом». Упражнения «Сборы в дорогу», «Кто любит людей», «Поделится любовью». Работа со сказкой «Хвостатик»                    | 1 час  | 03.11          |  |
| 10.        | Кто такой сердечный человек.               | Фронтальная работа<br>Практикум                         | Разминка «Найди лишнее слово», «Отгадай качество». Упражнения «Догадайся, что задумано», «Пять моих хороших качеств», «Мягкое сердце»                                      | 1 час  | 10.11          |  |
| 11.        | Кто такой доброжелательный человек.        | Групповая работа<br>Развивающие упражнения              | Разминка «Найди лишнее слово», «Какое слово не подходит». Упражнения «Поделится любовью», «Волшебные слова». Работа со сказкой «Маленький котенок»                         | 1 час  | 17.11          |  |
| 12.        | Трудно ли быть доброжелательным человеком. | Групповая работа<br>Развивающие упражнения              | Разминка «Какое слово не подходит», «Какое качество зашифровано». Упражнения «Я бы хотел стать более», «Золотой ключик». Работа со сказкой «Часы»                          | 1 час  | 24.11          |  |
| 13.<br>14. | «Я желаю добра ребятам в классе».          | Групповая работа<br>Развивающие упражнения<br>Практикум | Разминка «Аналогии», «Шифровальщик». Упражнения «Как ведет себя человек», «Я желаю добра». Работа со сказкой «О подзорной трубе»   | 2 часа | 01.12<br>8.12  |  |
| 15.<br>16. | Очищаем свое сердце.                       | Групповая работа<br>Развивающие упражнения              | Разминка «Аналогии», «Шифровальщики». Упражнения «Чистое сердце». Работа со сказкой «Сказка про гусеничку»   | 2 часа | 15.12<br>22.12 |  |

|                   |   |   |  |                |                         |  |
|-------------------|---|---|--|----------------|-------------------------|--|
|                   |   | Практикум   |  |                |                         |  |
| 17.<br>18.        | Какие качества нам нравятся друг в друге.         | Групповая работа<br>Развивающие упражнения<br>Практикум | Разминка «Зеленый крокодил в синей шляпе», «Угадайка». Упражнения «Снежная королева». Работа со сказкой «Кузя»   | 2 часа         | 12.01<br>19.01          |  |
| 19.<br>20.        | Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.     | Групповая работа<br>Психогимнастические и ролевые игры. | Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка». Упражнения «Ладонка», «Мы похожи – мы отличаемся». Работа со сказкой «Туча»                                      | 2 часа         | 26.01<br>02.02          |  |
| 21.<br>22.<br>23. | Люди отличаются друг от друга своими качествами.  | Групповая работа<br>Психогимнастические и ролевые игры. | Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Джунгли», «Кто тебя позвал». Упражнения «Звездочка». Работа со сказкой «Цветок по имени незабудка»              | 3 часа         | 09.02<br>16.02<br>23.02 |  |
| 24.<br>25.        | В каждом человеке есть светлые и темные качества. | Групповая работа<br>Развивающие упражнения              | Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Птичий двор», «Чьи ладошки». Упражнения «Темные и светлые мешочки», «Светофорики». Работа со сказкой «Перчатки» | 2 часа         | 02.03<br>09.03          |  |
|                   | <b>Тема 3. Какой Я – Какой Ты?</b>                |   |  | <b>9 часов</b> |                         |  |
| 26.<br>27.        | Какой Я?  | Фронтальная работа,<br>индивидуальная работа            | Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Холодно-горячо». Упражнения «Цыганка». Работа со сказкой «Сказка про дружбу»                                    | 2 часа         | 16.03<br>23.03          |  |

|            |   |  |   |                |                |  |
|------------|---|--|---|----------------|----------------|--|
|            |   |  |   |                |                |  |
| 28.<br>29. | Какой ты?   | Фронтальная работа,<br>индивидуальная работа | Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Найди игрушку», «Топните те, кто», «Какого цвета твои глаза». Упражнения «Цыганка», «Заяц-Хваста», «Я задумал мальчика», «Интервью», «Прослушивание интервью». | 2 часа         | 06.04<br>13.04 |  |
| 30.<br>31. | Трудности второклассника в школе, дома, на улице. | Работа в группах по алгоритму                | Разминка «Загадай игрушку», «Хрюкните те, кто...», «Крылатые качели». Упражнения «Копилка трудностей», «Театр». Рисунок «Трудные ситуации второклассника».  | 2 часа         | 20.04<br>27.04 |  |
| 32.<br>33. | Школьные и домашние трудности.                    | Работа в группах по алгоритму                | Разминка «Изобрази предмет», «Бой быков», «Школа зверей», «Дважды два - четыре», «Взвигните те, кто...», «Изобрази ситуацию». Упражнения «Помоги Сереже». Работа со сказкой «В одном лесу жила-была...», «Про львенка и Пашу»   | 2 часа         | 04.05<br>11.05 |  |
|            | <b>Тема 4. Обобщение</b>                          | Работа в группах по алгоритму                | Разминка «Изобрази предмет», «Разные ладошки», «Если я улитка...», «Изобрази ситуацию», «Если я отличник». Работа со сказкой «О муравьишке», «Верить и стараться».  | <b>1 час</b>   | 18.05          |  |
| 34.        | Итоговое занятие.                                 | Фронтальная работа                           | Заключительная игра   | 1 час          | 25.05          |  |
|            | <b>Всего часов по программе</b>                   |  |   | <b>34 часа</b> |                |  |

Прошнуровано и пронумеровано 11 страниц.  
Опечатано печатью Директор МБОУ СОШ  
с. Кундуштуг Давалай К.Н. /Давалай К.Н./

