



Частное общеобразовательное учреждение «Немецкая гимназия «Петершуде»  
(ЧОУ Гимназия «Петершуде»)  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

**ПРОГРАММА ОБСУЖДЕНА**

на заседании  
педагогического совета

протокол № 1 от 27.08.2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор  
приказ № 01/45-О  
от 28.08.2020 г.



Е.А.Юпатова

## Рабочая программа по внеурочной деятельности

	«Тропинка к своему Я»
Класс	1
Учебный год	2020-2021
Количество часов на уч. год	34
Количество часов в неделю	1
Составитель (и)	Шамбуркина Е.В.
Квалификационная категория	высшая

## « Тропинка к своему Я »

### Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Тропинка к своему я» для 1 класса составлена на основе:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования №373 от 06.10.2009г
- Курса занятий Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (1-4 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2010. – 207 с.
- Основной общеобразовательной программы ЧОУ Гимназия «Петершуле» за 2019-2020 учебный год.

### Место предмета в учебном плане школы

Согласно учебному плану ЧОУ Гимназия «Петершуле» за 2019-2020 учебный год в 4 классах на изучение курса «Тропинка к своему я» отводится 1 час в неделю, что соответствует 34 часам.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время очень актуальна. Учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма. Предлагаемая программа занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает психологические ресурсы 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.

**Цель:** формирование и сохранение психологического здоровья 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. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

**Описание места предмета в учебном плане:**

В соответствии ФГОС, с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования курс занятий «Тропинка к своему Я» изучается с 1 по 4 класс по 1 часу в неделю. Всего 34 часа.

**Общая характеристика предмета:**

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

**Аксиологический** содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

**Инструментальный** компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

**Потребностно-мотивационный** компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

**Задачи развития** являются четвёртым компонентом. При построении каждого занятия учитываются все компоненты, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них. Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

**Формы организации учебного процесса:**

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и подгрупповые занятия. Подход индивидуальный. Он помогает ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

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

**Результаты освоения программы:**

Формирование 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.

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

**Регулятивные УУД:**

- ✓ овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- ✓ извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста;
- ✓ определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;

- ✓ учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- ✓ строить речевое высказывание в устной форме.

#### **Познавательные УУД:**

- ✓ уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;
- ✓ учиться исследовать свои качества и свои особенности;
- ✓ учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя;
- ✓ учиться наблюдать;
- ✓ моделировать ситуацию с помощью учителя.

#### **Коммуникативные УУД:**

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

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

#### **Учебно – методический комплект:**

- ✓ мет.пособие Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе (1-4 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012
- ✓ раб.тетрадь Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я.1 класс

#### **Содержание программы «Тропинка к своему Я. 1 класс» (34 ч., 1 ч в неделю)**

Содержание программы для каждого класса отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

##### **Первый класс**

#### **Раздел 1. Я умею управлять собой (18 часов)**

Я-школьник. Знакомство. Введение в мир психологии. Что такое психология и зачем она нужна человеку? Мои успехи.

Я умею управлять собой. Школьные правила.

Мои качества, помогающие и мешающие мне.

Я умею преодолевать трудности.

Что такое ошибка. Мое отношение к ней.

Я умею учиться у ошибки.

Внимательность. Я умею слушать других.

Что такое доброжелательность.

Я умею быть доброжелательным.

Я доброжелательный.

Я умею быть ласковым.

Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание с другими.

Я становлюсь сильным духом. Я умею слушать другого и договариваться.

Что такое конфликт. Причины. Выход из него.

Я учусь разрешать конфликты или «Давайте жить дружно».

Я и мы. Что такое друг? Мои друзья – одноклассники.

**Раздел 2. Мои чувства. Развитие умения ориентироваться в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей. (12 часов)**

Что такое мимика. Чувства и эмоции. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника.

Мои чувства. Радость. Как порадовать другого.

Жесты. Что это? Как можно поделиться радостью. Взгляд. Слова.

Грусть.

Страх. Его относительность. Как справиться со страхом.

Страх. Чего я боюсь. Как справиться со страхом.

Страх и как его преодолеть.

Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу.

Обида. Что это такое?

Разные чувства.

Разные чувства.

**Раздел 3. Задачи первоклассника (4 часов)**

Школьные и домашние задачи. Как с ними справиться?

Какие я знаю способы борьбы с задачами: обратиться за помощью, вспомнить свой прошлый опыт, договориться, изменить своё отношение к проблеме, понять, что трудности встречаются в жизни всех первоклассников.

Главное - помнить, что я живу среди людей, и каждый мой поступок и желание отражается на людях, где бы я ни находился: в школе, дома, на улице.

**Календарно-тематический план «Тропинка к своему Я»  
1 класс. 34 часа**

№	Содержание	Часы	ФУ	УУД
1	Я-школьник. Знакомство. Введение в мир психологии. Мои успехи	1	КУ	Формирование внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе. Формирование познавательного интереса к деятельности. Умение слушать и соблюдать правила поведения.
2 - 3	Я умею управлять собой. Школьные правила.	2	КУ	Формирование внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе. Формирование познавательного интереса к деятельности.
4	Мои качества, помогающие и мешающие мне.	1	КУ	Повышение уверенности в себе, развитие самостоятельности. Формирование познавательного интереса. Формирование коммуникативных навыков.
5	Я умею преодолевать трудности	1	КУ	Повышение уверенности в себе, формирование самостоятельности. Формирование познавательного интереса. Повышение интереса к новому виду деятельности.
6	Что такое ошибка. Мое отношение к ней.	1	КУ	Повышение уверенности в себе, формирование самостоятельности. Формирование познавательного интереса. Повышение интереса к новому виду деятельности.
7	Я умею учиться у ошибки	1	КУ	Формирование позитивного отношения к одноклассникам. Ориентировка в пространстве. Формирование умения общаться.
8	Внимательность. Я умею слушать других	1	КУ	Формирование позитивного отношения к одноклассникам. Ориентировка в пространстве. Формирование умения общаться.

9	Что такое доброжелательность,	1	КУ	Формирование позитивного отношения к людям. Развитие эмпатии как понимание чувств других людей.
10	Я умею быть доброжелательным	1	КУ	Формирование позитивного отношения к людям. Повышение уверенности в себе.
11	Я доброжелательный	1	Д КУ	Развитие умения быть доброжелательным Формирование умения выражать свои чувства
12	Я умею быть ласковым	1	КУ	Формирование умения быть ласковым. Развитие умения быть ласковым.
13	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание с другими	1	КУ	Формирование умения работать в паре и в группе. Формирование позитивного отношения к людям. Повышение уверенности в себе.
14	Я становлюсь сильным духом. Я умею слушать другого и договариваться	1	Д КУ	Формирование умения работать в паре и в группе. Формирование позитивного отношения к людям. Повышение уверенности в себе.



15	Я и мы	1	КУ	Развитие эмпатии, как понимание чувств других людей. Работа в группе.
16	Что такое конфликт	1	КУ	Формирование умения преодолевать трудности. Формирование умения управлять собой. Формирование интереса к новым знаниям. Умение рассуждать и делать выводы.
17	Я учусь разрешать конфликты или «Давайте жить дружно!»	1	КУ	Формирование умения преодолевать трудности. Формирование позитивного отношения к людям. Повышение уверенности в себе.
18	Что такое друг? Мои друзья – одноклассники	1	КУ	Формирование позитивного мышления. Формирование позитивного отношения к людям. Повышение уверенности в себе.
19	Что такое мимика. Чувства и эмоции	1	КУ	Знакомство с понятиями «чувство», «мимика». Развитие умения распознавать, описывать свои чувства и эмоции, чувства других людей.
20	Мои чувства. Радость. Как порадовать другого. Жесты. Что это?	1	КУ	Умение излагать свои мысли. Формирование позитивного отношения к людям. Знакомство с понятием «жесты».
21	Как можно поделиться радостью. Взгляд. Слова.	1	КУ	Развитие умения передавать радость. Формирование позитивного мышления. Гармонизация чувств.
22	Грусть	1	КУ	Знакомство с понятием. Развитие умения ориентироваться в своих чувствах.
23	Страх. Его относительность. Как справиться со страхом.	1	КУ	Формирование умения оценить самого себя. Развитие умения снижать уровень страха. Развивать умение говорить о своих чувствах.
24	Страх. Чего я боюсь. Как справиться со страхом.	1	КУ	Формирование умения оценить самого себя. Развитие умения снижать уровень страха.

				Развивать умение говорить о своих чувствах.
25	Страх и как его преодолеть.	1	КУ	Развивать умение видеть взаимосвязь между чувством и действием. Развитие умения снижать уровень страха
26	Гнев. С какими чувствами он дружит.	1	КУ	Развивать умение видеть взаимосвязь между чувством и действием. Формирование позитивного мышления.
27	Может ли гнев принести пользу.	1	КУ	Формирование умения оценить себя и разбираться в своих чувствах. Развивать умение говорить о своих чувствах. Эмпатия. Коммуникации.
28	Обида. Что это такое?	1	КУ	Формирование умения оценить себя и разбираться в своих чувствах. Эмпатия. Развивать коммуникативные навыки. Делать выводы.
29	Разные чувства	1	КУ	Формирование умения оценить себя и разбираться и говорить в своих чувствах. Эмпатия. Развивать умение анализировать свои чувства и действия.
30	Разные чувства	1	КУ	Учатся взаимодействовать.
31	Комплимент. Учимся делать комплименты	1	КУ	Учатся адекватно выражать свои мысли и чувства, слушать, действовать и взаимодействовать.
31	Я и моя семья	1	Д КУ	Формирование позитивного мышления. Гармонизация чувств.
32	Я и мой класс	1	Д КУ	Формирование позитивного мышления. Гармонизация чувств.
33	Итоговое занятие. Портрет первоклассника	1	КУ	Формирование развития личностных, познавательных и коммуникативных УУД, как основы умения учиться.
34	Итоговое занятие. Портрет первоклассника	1		Взаимодействие с параллельным классом.

КУ – комбинированный урок

Д - диагностика

### *Учебно - методическое обеспечение программы*

Ведение курса психологических занятий обеспечивается следующими пособиями:

1.О.В.Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников, Москва, «Генезис», 2015.

2.Р.В.Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.