



Частное общеобразовательное учреждение «Немецкая гимназия «Петершале»  
(ЧОУ Гимназия «Петершале»)  
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*  
Е.А.Юпатова

## Рабочая программа по внеурочной деятельности

	«Тропинка к своему Я»
Класс	2
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 2 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» 2019-2020 учебный год.

### Место предмета в учебном плане школы

Согласно учебному плану ЧОУ Гимназия «Петершуле» 2019-2020 учебный год во 2 классах на изучение курса «Тропинка к своему я» отводится 1 час в неделю. За год - 34 часа.

**Цель** курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников продолжать работу над познанием себя и построением гармоничных взаимоотношений.

### Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к своему внутреннему миру.
2. Продолжать учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать умение справляться со школьными трудностями, учиться их преодолевать.
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. Развивать умение видеть и самостоятельно корректировать свое поведение.
8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

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

### 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

#### **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.2 класс

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

#### **Раздел 1. Я – фантазёр (10 часов)**

Я – второклассник. Что интересно второкласснику? 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 чувства я испытываю по отношению к своим родителям? Правила поведения и общения со взрослыми. Почему нужно относиться к старшим с уважением? «Урок мудрости». Почему 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 (8 часов)**

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?

**Коррекционная направленность предмета** межличностных и метапредметных результатов.

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

### Календарно-тематическое планирование 2 класс

N урока	Модули, темы урока	Кол часов	Элементы содержания	УУД
1	Тема «Мы рады встрече»	1	Разминка «Мячик», Упражнения «Вспомни чувства», «Чувства- воспоминания», «Рисунок радости».	Учатся отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников.
2	Тема «Понима ем чувства другого»	1	Разминка «Мячик», «Лишнее слово». Упражнения «Я тебя понимаю», «Сочини рассказ», «Общая радость».	Учатся отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников.
3-5	Тема «Мы испытыва ем разные чувства»	3	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	Учатся отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников.

			мальчике, который боялся темноты»	
6-7	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»	2	Разминка «Лишнее слово», «Кто сегодня молодец». Упражнения «Качества», «В чем твоя сила», «Сердце класса», «Чьи качества». Работа со сказкой «Пятерка и доброе сердце»	Учиться позитивно проявлять себя в общении учиться договариваться и приходить к общему решению.
8-9	Тема «Хорошие качества людей»	2	Разминка «Какие качества задуманы». Упражнения «Отзывчивость», «Три качества», «Я знаю пять хороших качеств», «Качество в подарок». Работа со сказкой «Я не такой как все»	Учатся позитивно проявлять себя в общении учиться договариваться и приходить к общему решению.
10-11	Тема «Самое важное хорошее качество»	2	Разминка «Найди лишнее слово», «Качества – шепотом». Упражнения «Сборы в дорогу», «Кто любит людей», «Поделимся любовью». Работа со сказкой	Учатся позитивно проявлять себя в общении учиться договариваться и приходить к общему решению.

			«Хвостатик»	
12	Тема «Кто такой сердечный человек»	1	Разминка «Найди лишнее слово», «Отгадай качество». Упражнения «Догадайся, что задумано», «Пять моих хороших качеств», «Мягкое сердце»	Учатся позитивно проявлять себя в общении, учатся договариваться и приходят к общему решению.
13	Тема «Кто такой доброжелательный человек»	1	Разминка «Найди лишнее слово», «Какое слово не подходит». Упражнения «Поделимся любовью», «Волшебные слова». Работа со сказкой «Маленький котенок»	Учатся позитивно проявлять себя в общении, учатся договариваться и приходят к общему решению.
14	Тема «Трудно ли быть доброжелательным человеком»	1	Разминка «Какое слово не подходит», «Какое качество зашифровано». Упражнения «Я бы хотел стать более», «Золотой ключик». Работа со сказкой «Часы»	Развивают умение видеть и самостоятельно корректировать свое поведение.
15-16	Тема «Я желаю добра ребятам в классе»	2	Разминка «Аналогии», «Шифровальщик». Упражнения «Как ведет себя человек», «Я желаю добра».	Учатся позитивно проявлять себя в общении. Учатся договариваться и приходят к общему решению.

			Работа со сказкой «О подзорной трубе»	
17	Тема «Очищаем свое сердце»	1	Разминка «Аналогии», «Шифровальщики». Упражнения «Чистое сердце». Работа со сказкой «Сказка про гусеничку»	Учатся понимать эмоции и поступки других людей.
18-19	Тема «Какие качества нам нравятся друг в друге»	2	Разминка «Зеленый крокодил в синей шляпе», «Угадайка». Упражнения «Снежная королева». Работа со сказкой «Кузя»	Учатся понимать эмоции и поступки других людей, договариваться и приходить к общему решению.
20-21	Тема «Какими качествами мы похожи и чем отличаемся»	2	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка». Упражнения «Ладонка», «Мы похожи – мы отличаемся». Работа со сказкой «Туча»	Учатся понимать эмоции и поступки других людей, договариваться и приходить к общему решению.
22	Тема «Люди отличаются друг от друга»	1	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Джунгли»,	Учатся понимать эмоции и поступки других людей, договариваться и приходить к общему решению.



	от друга своими качествами»		«Кто тебя позвал». Упражнения «Звездочка». Работа со сказкой «Цветок по имени незабудка»	
23	Тема «В каждом человеке есть светлые и темные качества»	1	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Птичий двор», «Чьи ладошки». Упражнения «Темные и светлые мешочки», «Светофорики». Работа со сказкой «Перчатки»	Учатся понимать эмоции и поступки других людей, договариваться и приходить к общему решению.
24-25	Тема «Какой Я?»	2	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Холодно-горячо». Упражнения «Цыганка». Работа со сказкой «Сказка про дружбу»	Учатся отреагировать свои чувства в окружающих, прогнозировать последствия своих поступков.
26-27	Тема «Какой ТЫ?»	2	Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая	Учатся отреагировать свои чувства в окружающих, прогнозировать последствия своих поступков.

			загадка», «Найди игрушку», «Топните те, кто», «Какого цвета твои глаза». Упражнения «Цыганка», «Заяц-Хваста», «Я задумал мальчика», «Интервью», «Прослушивание интервью».	
28-29	Тема «Трудности второклассника в школе, дома, на улице»	2	Разминка «Загадай игрушку», «Хрюкните те, кто...», «Крылатые качели». Упражнения «Копилка трудностей», «Театр». Рисунок «Трудные ситуации второклассника».	Учатся отреагировать свои чувства в окружающих, прогнозировать последствия своих поступков.
30-31	Тема «Школьные трудности»	2	Разминка «Изобрази предмет», «Бой быков», «Школа зверей», «Дважды два - четыре», «Взвигните те, кто...», «Изобрази ситуацию». Упражнения «Помоги Сереже». Работа со сказкой «В	Учатся находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото), делать выводы в результате совместной работы в группе, учатся графически оформлять изучаемый материал, моделировать различные ситуации, усваивать разные способы запоминания информации.

			одном лесу жила-была...», «Про львенка и Пашу»	
32-33	Тема «Домашние трудности»	2	Разминка «Изобрази предмет», «Разные ладошки», «Если я улитка...», «Изобрази ситуацию», «Если я отличник». Работа со сказкой «О муравьишке», «Верить и стараться».	Учатся понимать эмоции и поступки других людей, овладевать способами позитивного разрешения конфликтов.
34	Тема «Итоговое занятие»	1	Фестиваль игр	

### *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», 2001г.