



Частное общеобразовательное учреждение «Немецкая гимназия «Петершule»
(ЧОУ Гимназия «Петершule»)
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

Класс	«Тропинка к своему Я»
Учебный год	3
Количество часов на уч. год	2020-2021
Количество часов в неделю	34
Составитель (и)	1
Квалификационная категория	Шамбуркина Е.В.
	высшая

Санкт-Петербург
2020г.

«Тропинка к своему Я»

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Тропинка к своему я» для 3 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 3 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, 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. Помогать детям корректировать свои 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 (35 ч. в год). 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:

- ✓ овладеть 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.

Календарно-тематическое планирование

3 класс

модуль		Я - фантазер (9 часов)		
	Тема урока	Ф о	УУД	
1	«Я – третьеклассник»	К У	Беседа Разминка «Я соскучился по...», «Летние сценки», «Закончи предложение», «Я - третьеклассник». Упр. «Что интересно третьекласснику», «Если б не было на свете школ...», «Рисунок идеальной школы»	Ориентируются на образец и правило выполнения действия Учатся наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения. Слушают и понимают речь других ребят. Применяют умения в области самоанализа и саморазвития.
2	«Кого можно назвать фантазером?»	К У	Беседа Разминка «Ведущий тоже соскучился», «Кто как отдыхает», «Кто это». Упр. «Небылицы». Работа со сказкой «Цветик-семицветик» Д/З рис. на заданную тему	Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками. Осознают ценность умения фантазировать. Учатся выполнять разные роли. Умеют налаживать контакты с окружающими.
3-4	«Я умею фантазировать!»	К У	Беседа Социальные пробы Разминка «Мысленные картинки», «Домашние занятия», «Какое чувство ты испытываешь», «Небылицы». Упражнения «Волшебный	Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации. Моделируют различные ситуации. Учатся понимать эмоции и поступки других людей.

			компот», «Царевна Несмеяна».	Применяют умения в области самоанализа и саморазвития. Упр. по инструкции, по образцу.
5	Тема «Мои сны»	К У	Разминка «Мысленные картинки», «Небылицы», «На что похож этот звук», «Песочные картинки». Упражнения «Самый интересный сон», «Рисунок сна».	Самостоятельно оценивают правильность выполнения действия. Учатся вносить коррективы. Делают выводы в результате совместной работы в группе. Учатся грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге. Проявляют заботу о человеке при работе в группе.
6	«Я умею сочинять»	К У	Практикум Разминка «Мысленные картинки», «На что похож этот звук», «Ассоциации», «Свечка». Упражнения «Вредные советы», рисунок «Вредные советы». Д/З Иллюстрация к книжке	Оценивают степень достижения цели. Доказывают, делают выводы, определяют понятия. Учатся владеть способами управления поведением партнера: контролировать, корректировать, оценивать его действия. Проявляют сопереживание к другим людям.
7	«Мои мечты»	К У	Развивающие игры Разминка «Мысленные картинки», «Ассоциации», «Запахи». Упражнения «Неоконченное предложение». Работа со сказкой «Сказка о голубой мечте». Д/З Рисунок «Моя мечта»	Самостоятельно оценивают правильность выполнения действия и вносят коррективы. Устанавливают причинно-следственные связи. Учатся позитивно проявлять себя в общении. Учатся налаживать контакты с окружающими.
8-9	«Фантазии и ложь»	К У	Практикум Разминка «Мысленные картинки»,	Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации.

		Д	«Лишняя ассоциация», «Запахи», «Кто соврал». Упражнения «Правда и ложь». Работа со сказкой «Лживый мальчик». Рисунок на заданную тему.	Осознают ценность умения. Фантазируют. Учатся выполнять разные роли. Проявляют сопереживание к другим людям.
	модуль	Я и моя школа (6 часов)		
10 11	Тема «Я и моя школа»	К У	Разминка «Родители, учителя, ученики», «Что делает ученик?», «Мешок хороших качеств». Упр. «Неоконченное предложение», «Школа на планете «Наоборот» Рисунок на заданную тему.	Определяют и объясняют своё отношение к правилам и нормам общения. Усваивают разные способы запоминания информации. Осознают необходимость признания и уважения особенностей других людей. Проявляют заботу о человеке.
12	«Что такое лень?»	К У	работа Разминка «Родители, учителя, ученики», «Что делает учитель?», «Мешок хороших качеств». Упражнения «Существо по имени лень». Работа со сказкой «О ленивой звездочке» Д/З Рисунок на заданную тему	Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми. Осознают ценность умения фантазировать. Учатся соотносить позиции партнеров и собственную. Учатся налаживать контакты с окружающими.
13 14	«Я и мой учитель»	К У	Разминка «Родительское собрание», «Что я чувствую в школе», «Я - тетрадь», «Передай чувство ногами». «Школьная фотография», «Я – книжный шкаф». Упр.	Выбирают, как поступить, в т.ч. в неоднозначных ситуациях (моральные проблемы) и отвечать за свой выбор. Усваивают разные способы запоминания информации.

			«Неоконченные предложения». Работа со сказкой «О девочке и строгой учительнице», «О мальчике Вале». Рисунок на заданную тему.	Учатся выполнять разные роли. Применяют умения в области самоанализа и саморазвития.
	«Как справиться с «Немогучками»	К У Д	Разминка «В маске», «Передай чувство ногами», «Радиоинтервью». Упражнения «Кто такие Немогучки». Работа со сказкой «Малыш-облачко». Рисунок на заданную тему.	Определяют и объясняют своё отношение к правилам и нормам человеческого общения. Учатся усваивать разные способы запоминания информации. Учатся полно и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии.
	модуль	Я и мои родители (4 часа)		
	«Я и мои родители»	К У	Разминка «В маске», «Сонное дыхание», «Сказочные герои». Упр. «Неоконченные предложения», рисунок «Семья».	Умеют оценивать свой результат с помощью учителя. Осознают ценность фантазии. Учатся договариваться и уважать разные мнения. Учатся налаживать контакты.
	«Я умею просить прощение!»	К У	Разминка «Изобрази предмет», «Чувства», «Маски». Упражнения «Неоконченные предложения», «Не буду просить прощения». Работа	Определяют и формулируют цель деятельности с помощью учителя. Учатся наблюдать, находить положительные качества у себя и у других людей Учатся выполнять разные роли.

			со сказкой «Принц Эдгар» Рисунок на заданную тему.	Применяют умения в области самоанализа и саморазвития.
18 19	«Почему родители наказывают своих детей?»	К У Д	Разминка «Изобрази предмет», «Занятия мамы», «Я сделал дело хорошо». Упр.«Неоконченные предложения». Работа со сказкой «Простить маму» Рисунок на заданную тему	Овладевают навыками самоконтроля в общении. Моделируют ситуацию с помощью учителя. Учатся доверительно говорить о своих чувствах. Учатся налаживать контакты.
	модуль	Я и мои друзья (7 часов)		
20 21	«Настоящий друг»	К У	Разминка «Кто сказал спасибо», «Я сделал дело хорошо», «Кто есть кто», «надежный лифт». «Качества настоящего друга». Работа со сказкой «Неожиданная встреча» Рисунок на заданную тему	Строят речевое высказывание в устной форме. Осознают ценность умения фантазировать. Учатся работать в паре и группе. Проявляют сопереживание к другим людям.
22 23	«Умею ли я дружить?»	К У	Разминка «Чувства и ассоциации», «Кто сказал «прости»?», «Одинаковые скульптуры», «Санитары». Упр. «Нужно ли уметь дружить». Работа со сказкой Рисунок на заданную тему.	Умеют оценивать свой результат с помощью учителя. Учатся исследовать свои качества и свои особенности. Учатся выполнять разные роли. Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии.
24	«Трудности в отношениях с друзьями»	К У	Разминка «Чувства и ассоциации», «Кто сказал «мяу»?», «Одинаковые скульптуры». Упражнения «Об Алеше». Работа со сказкой «О Спиногрызкине»	Строят речевое высказывание в устной форме. Учатся находить (+) качества у себя и у других людей. Осознают особенности позиции ученика и учатся вести себя в соответствии с этой

			Рисунок на заданную тему	позицией. Учатся налаживать контакты.
25 26	«Ссора и драка»	К У Д	Разминка «Чувства-ассоциации», «Изобрази ситуацию», «Какие чувства возникают во время ссоры или драки». Упражнения «Неоконченные предложения», «Я знаю одного мальчика». Задания на определение чувств, наблюдения.	Умеют оценивать свой результат с помощью учителя. Учатся исследовать свои качества и свои особенности. Учатся работать в паре, договариваться и уважать разные мнения. Применяют умения в области самоанализа и саморазвития.
	модуль	Что такое сотрудничество (8 часов)		
27 28	«Что такое сотрудничество»	К У	Разминка «Я сегодня обрадовался встрече с ...», «Спасибо тебе за...», «Кто лишний». Упр. «Что такое сотрудничество?» Работа со сказкой «Добрая память».	Умеют понимать и контролировать свое эмоциональное состояние. Осознают ценность фантазии. Учатся выполнять разные роли. Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии. Обсуждение сказки, вопросы на понимание смысла сказки.
29 30	«Я умею понимать другого»	К У	Разминка «Передай чувство», «Извини меня...», «Кто лишний». Упр. «Что значит понимать другого», Работа со сказкой «Путевые заметки Оле-Лукойе» Рис. и ответы на вопросы по сказке по алгоритму.	Умеют вести себя в разных ситуациях. Учатся находить (+) качества у себя и у других людей. Учатся осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению. Проявляют сопереживание к другим людям.
31	«Я умею договариват	К У	Разминка «Передай чувство», «Собери	Учатся оценивать свой результат с помощью учителя.

	бся с другими»		картинку», «Кто сказал «мяу»». Упр. «Я умею договариваться с другими». Работа со сказкой «Чтобы тебя любили» Рис. и ответы на вопросы по алгоритму.	Осознают ценность умения фантазировать. Учатся осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению. Умеют контактировать с окружающими.
32	«Мы умеем действовать сообща»	К У	Разминка «Передай чувство», «Что лишнее?». Упражнения «Собери картинку», «Найди себе пару», «Мы вместе», рисунок «Мой класс». Рисунок на заданную тему	Умеют вести себя в разных ситуациях. Учатся находить (+) качества. Учатся осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению. Проявляют заботу о человеке при взаимодействии.
33	«Что такое коллективная работа»	К У Д	Разминка «Найди себе пару», «Вальс дружбы», «Кто это». Упражнения «Что мы хотим пожелать друг другу», «Коллективный плакат» людям Рисунок на заданную тему.	Учатся оценивать свой результат с учителем. Учатся находить + качества у себя и у других. Учатся выполнять разные роли. Проявляют сопереживание.
34	«Итоговое занятие»	К У	Игра-конкурс. Работа в команде и индивидуально	Учатся договариваться и уважать разные мнения. Учатся налаживать контакты с окружающими.
	Итого 34 ч			

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.