



Частное общеобразовательное учреждение «Немецкая гимназия «Петершуле»  
(ЧОУ Гимназия «Петершуле»)  
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	4
Учебный год	2020-2021
Количество часов на уч. год	34
Количество часов в неделю	1
Составитель (и)	Шамбуркина Е.В.
Квалификационная категория	Высшая

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Тропинка к своему я» для 4 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.

**Цель:** формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через познание себя и своих возможностей, и создание условий для их успешного взаимодействия в школе и дома и обучения.

#### **Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства свои и другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей и их адекватного 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.

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

#### **Регулятивные УУД:**

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением;
- извлекать необходимую информацию из текста;
- определять и формулировать цель в совместной работе;
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит;
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми;
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого;
- соотносить результат с целью и оценивать его.

#### **Познавательные УУД:**

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять;
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях;
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

#### **Коммуникативные УУД:**

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учиться контролировать свою речь и поступки;
- учиться толерантному отношению к другому мнению;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении;
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей;
- формулировать своё собственное мнение и позицию;
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

#### **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. 4 класс

### **Содержание программы «Тропинка к своему Я. 4 класс»**

#### **Раздел 1. Мои силы, мои возможности (11 часов)**

Моё лето. Как я провёл лето и чему научился за время летних каникул. После лета меня называют по-новому –четвероклассник. Чем четвероклассник отличается от первоклассника? А от второклассника и третьеклассника?

Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленюшка...это все мои друзья. Но команду здесь Я. Я – человек! Я – житель планеты Земля! Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь?

Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха

в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие».

Мой выбор, мой путь. Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни. Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдём, как сложится наша жизнь.

Мой внутренний мир. Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю. Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно.

Что значит верить? Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

### **Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (5 часов)**

Моё детство. Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю? Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть. Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас. Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?

### **Раздел 3. Моё будущее (5 часов)**

Как заглянуть во взрослый мир? Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас. Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?

### **Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно? (3 часа)**

Поведение человека зависит от его качеств. Кто такой интеллигентный человек и какие качества должны у него присутствовать? Портрет интеллигентного человека. Хочу вырасти интеллигентным человеком. Кто может стать интеллигентным человеком? Каким должен быть ученик сейчас, чтобы из него получился интеллигентный человек в будущем?

Что такое идеальное Я? У многих людей есть некий идеальный образ самого себя - то, каким бы ему хотелось стать.

### **Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно? (8 часов)**

Кто такой свободный человек? Можно ли поступать всегда так, как хочется? Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице». Что такое «право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено моё «право на уважение»? В реальности количество прав и обязанностей человека примерно одинаковое. Главные права и обязанности ученика. «Билль о правах ученика и учителя в школе». Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты мирным путём?

### **Коррекционная направленность предмета**

Данная программа способствует достижению учеником личностных и метапредметных результатов. Для нас представляется важным оценить

воздействие занятий на эмоциональное состояние обучающихся. С этой целью иногда используется прием цветограммы: в начале и конце занятия школьников просят нарисовать фонарик своего настроения в данный момент. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, позволяет сделать вывод об изменении эмоционального состояния обучающегося под влиянием занятий.

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

### Календарно-тематическое планирование 4 класс

	<b>Модули, темы урока</b>	<b>Ча сы</b>	<b>Формы организации учебной деятельности</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>УУД</b>
<b>Раздел 1. Кто Я? Мои силы, мои возможности (12 часов)</b>					
1	Тема «Мое лето»	1	Групповая и индивидуальная работа Беседа	Разминка «Радостное лето», «Гав-гав, хрю-хрю», «Рассказы о лете». Упражнения «Я - четвероклассник», рисунок «Лето».	Учатся наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения.
2-3	Тема «Кто Я?»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Как я провел лето».	Учатся наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения. Применяют умения в области самоанализа и саморазвития.
4	Тема «Какой Я – большой или маленький?»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Я горжусь», «Роли», «Я умею...». Упражнения «Большие и маленькие», «Я сам», «Любимая игра».	Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками. Планируют деятельность в учебной и жизненной ситуации.

5	Тема «Мои способности»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Ты похож на...», «Конкурс портретов».	Самостоятельно оценивают правильность выполнения действия и вносят коррективы.
6	Тема «Мой выбор, мой путь»	1	Групповая и индивидуальная работа	6 Разминка «Способности моих родителей», «Кого загадал ведущий», «Отгадай, кто я?». Упражнения «Мой выбор», рисунок «На перекрестке дорог».	Оценивают степень достижения цели. Доказывают, делают выводы, определяют понятия. Владеют способами управления поведением партнера: контролировать, корректировать, оценивать его действия.
7-8	Тема «Мой внутренний мир. Кто в ответе за мой внутренний мир?»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Подушечный бой», «Не выходя из комнаты», «Радиопередача». Упражнения «Чужие рассказы», «Маленький принц».	Осознают ценность умения Фантазировать. Учатся выполнять разные роли. Проявляют сопереживание к другим людям.
9	Тема «Уникальность моего внутреннего мира. Уникальность твоего внутреннего	1	Групповая и индивидуальная работа	9 Разминка «Подушечный бой», «Рассмотри и подумай», «Не выходя из комнаты». Упражнения «Маленькая страна».	Усваивают разные способы запоминания информации. Осознают необходимость признания и уважения особенностей других людей. Проявляют заботу о человеке.

	мира»				
10	Тема «Кого я могу впустить в свой внутренний мир?»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Бой полотенцами», «Рассмотри и подумай».	Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми.
11-12	Тема «Что значит верить?»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Бой петушков», «Рассмотри и придумай». Упражнения «Взгляд», «Чудо».	Учатся ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии, контролировать свою речь и поступки.
<b>Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (4 часа)</b>					
13-14	Тема «Мое детство»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Маленькое имя», «Любимый сказочный герой», «Неопределенные картинки», «Мне опять пять лет», «Если бы у меня был ребенок...», «Если ребенок плачет...». Упражнения «Кто в какую игрушку превратился», «Любимая фотография», «Случай из детства». Работа со сказкой «Сундук, который помог царю»	Учатся толерантному отношению к другим людям и их мнениям.
15-16	Тема «Я изменяюсь»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Имя - цветок», «Неопределенные картинки».	Учатся наблюдать и осознавать происходящие в



			работа	«Каким я буду, когда вырасту».	самом себе изменения, оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости.
<b>Раздел 3. Моё будущее (5 часов)</b>					
17-18	Тема «Мое будущее»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Взрослое имя», «Я в будущем», «Неопределенные картинки», «Антонимы».	Учатся делать осознанный выбор в сложных ситуациях, осознавать свою долю ответственности за всё, что с ними происходит.
19-20	Тема «Хочу вырасти здоровым человеком»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Я психологом родился», «Скажи так, чтоб тебе поверили». Упражнения «Об эмоциональной грамотности», «Мусорное ведро».	Учатся моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта.
<b>Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно? (3 часа)</b>					
21	Тема «Кто такой интеллигентный человек»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Антонимы», «Улыбнись, как...», «В ресторане». Упражнения «Кто такой интеллигентный человек».	Учатся контролировать свою речь и поступки, толерантному отношению к другому мнению.
22	Тема «Хочу	1	Групповая и	Разминка «Антонимы»,	Учатся контролировать свою

	вырасти интеллигентным человеком»		индивидуальная работа	«Поприветствуй меня, как...», «Если ты корабль...». Упражнения «Кто может стать интеллигентным человеком». Работа со сказкой «Жила-была одна девочка».	речь и поступки, учатся толерантному отношению к другому мнению.
23	Тема «Что такое идеальное Я»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Антонимы», «Произнести фразу», «Поприветствуй меня, как...», «Если ты водоем...». Упражнения «Идеальное Я». Работа со сказкой «Я умею жалеть».	Учатся обогащать представление о собственных возможностях и способностях, учатся наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения.
<b>Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно? (8часов)</b>					
24	Тема «Кто такой свободный человек?»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Скажи так, чтоб тебе поверили», «Взгляд», «Я психологом родился». Работа со сказкой «О свободном человеке Иване Гаврикове и несвободной мухе».	Учатся формулировать своё собственное мнение и позицию, грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.
25-26	Тема «Права и обязанности школьника»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Синонимы», «Произнеси фразу по-разному», «Поприветствуй меня.как...», «Если вы источник света...».	Учатся формулировать своё собственное мнение и позицию, грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

				Упражнения «Должен и имею право: в школе, дома, на улице». Работа со сказкой «Про великана Гришку и недобрую фею.	
27	Тема «Что такое «право на уважение»?»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Толковый словарь», «Поприветствуй меня, как...». Упражнения «Закончи рассказы», «Любимая игра».	Учатся осознавать необходимость признания и уважения прав других людей.
28	Тема «Права и обязанности»	1	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Толковый словарь», «Точка, точка, запятая», «Я - учитель». Упражнения «Пять главных прав», «Билль о правах».	Учатся осознавать необходимость признания и уважения прав других людей.
29-30-	Тема «Нарушение прав других людей может привести к конфликтам»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Толковый словарь», «Придумай реплику», «Прищепка». Упражнения «Нарушение прав». Работа со сказкой «Друг Великана».	Учатся осознавать необходимость признания и уважения прав других людей.
31-32	Тема «Как разрешать конфликты мирным путем?»	2	Групповая и индивидуальная работа	Разминка «Толковый словарь», «Точка, точка, запятая», «Передай чувство спиной». Упражнения «Разыграй конфликт». Работа со сказкой «Лети вверх,	Учатся контролировать свою речь и поступки, толерантному отношению к другому мнению, учатся самостоятельно решать проблемы в общении.

				Соня».	
33-34	Тема «Итоговое занятие»	2	Групповая работа	Игра «Ключи от форта Байярд»	

*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.