



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА № 4 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

199106, Санкт-Петербург, Средний пр. В.О., д.80 литер А  
Тел. (812) 321-36-73, Тел./факс (812) 321-72-06: e-mail 4-kor@mail.ru www.4-kor.ru  
ИНН/КПП 7801136687/780101001 ОГРН 1037800060770 ОКПО 52153776

ПРИНЯТА  
и рекомендована к использованию  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 4 Василеостровского  
района Санкт-Петербурга  
Протокол № 01 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом ГБОУ школы №4  
Василеостровского района  
Санкт-Петербурга  
от 11.09.2023 № 110-ОД

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Тропинка к своему Я»  
для 1а класса дополнительного года обучения**

Педагог-психолог:  
Колосова Татьяна Александровна

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по учебно-методической работе  
ГБОУ школы № 4 Василеостровского  
района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ С. А. Соловьев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Санкт-Петербург  
2023

## Пояснительная записка

**Цель программы:** коррекция и развитие у младших школьников познавательной, эмоциональной и коммуникативной сфер личности в условиях учебно-игровой деятельности.

### **Задачи программы:**

- Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для младших школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей у детей.
- Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у младших школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.
- Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.
- Развивать у обучающихся компетентность в вопросах нормативного поведения и самостоятельность действий по инструкции педагога.

Программой предусмотрено изучение содержания курса «Тропинка к своему Я» в течение пяти лет (1-ый дополнительный, 1-4-ый классы).

Курс «Тропинка к своему Я» в 1-м дополнительном и 1-м классах рассчитан на 33 часа в объеме 1 час в неделю.

**Формы, методы, инструментарий контроля образовательных достижений обучающихся:** самостоятельная работа, индивидуальный и фронтальный опросы, тестирование, выполнение творческих заданий, диагностических работ и др.

### **Принципы проведения занятий:**

1. Системность подачи материала.
2. Наглядность обучения.
3. Цикличность построения занятий.
4. Доступность.
5. Проблемность.
6. Развивающий и воспитательный характер учебного материала.

### **Каждое занятие содержит в себе следующие этапы:**

1. Организационный этап.  
Создание эмоционального настроя в группе.  
Упражнения и игры с целью привлечения внимания детей.
2. Мотивационный этап.  
Сообщение темы занятия, прояснение тематических понятий;  
Выяснения исходного уровня знаний детей по данной теме.
3. Практический этап.  
Подача новой информации на основе имеющихся данных;

Задания на развитие познавательных процессов (восприятия, памяти, мышления, воображения) и творческих способностей.

Обработка полученных навыков на практике.

4. Рефлексивный этап.

Обобщение полученных знаний.

Подведение итогов занятия.

### **Индивидуальная работа.**

Этот вид работы включает в себя входную (в начале года), промежуточную (в середине года), и итоговую (в конце года) диагностику познавательных процессов; эмоциональной, личностной и волевой сферы. Ее результаты могут быть использованы в индивидуальном подходе к ребенку на занятиях, в составлении коррекционной программы и в консультировании

### **Содержание программы**

#### **Раздел 1: «Адаптационный»**

Задачи:

- Формирование положительного отношения к школе, стимулирование познавательной активности школьников;
- Знакомство школьника с нормами школьной жизни, содействие принятию требований учителя и ритма учебной деятельности, овладению правилами поведения на уроке и перемене, формирование личностных УД;

#### **Раздел 2: «Коммуникативный»**

- Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих отношений с педагогами, формирование коммуникативных УД.

#### **Раздел 3: «Эмоциональная сфера»**

Задачи:

- Развитие эмоционально-волевой сферы, содействие формированию произвольности и саморегуляции поведения, снятие страхов и эмоционального напряжения, формирование регулятивных УД.

#### **Раздел 4: «Развивающий»**

Задачи:

- Развитие познавательных психических процессов, формирование познавательных УД.

**Планируемый результат:** благоприятное течение социально-психологической адаптации обучающихся 1 класса к школе, сформированность БУД.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;
- удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ребенку нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов
- установление контакта с обучающимися, с учителем;

- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем;
- овладение навыками учебной деятельности;
- степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому.

Показатели неблагоприятной психологической адаптации.

- *Физиологический уровень*: повышенная утомляемость, снижение работоспособности, слабость, головные боли, боли в животе, нарушения сна и аппетита, появление вредных привычек (обгрызание ногтей, ручек), дрожания пальцев, навязчивых движений, говорения с самим собой, заикания, заторможенности или, наоборот, двигательного беспокойства (расторможенности).

- *Познавательный уровень*, проявляющийся в неуспешности обучения по программе, соответствующей возрасту и способностям ребёнка. Ребенок хронически не справляется со школьной программой. При этом он может безуспешно стараться преодолеть сложности либо отказываться учиться в принципе.

- *Эмоциональный уровень*, проявляющийся в нарушении отношения к обучению, учителям, жизненной перспективе, связанной с учёбой. Учебная и игровая пассивность, агрессивность по отношению к людям и вещам, повышенная тревожность, частая смена настроения, страх. Ребенок негативно относится к школе, не хочет туда ходить, не может наладить отношения с одноклассниками и учителями. Плохо относится к перспективе обучения.

- *Социально-психологический уровень*: упрямство, капризы, повышенная конфликтность, чувства неуверенности, неполноценности, своего отличия от других, заметная уединённость в кругу одноклассников, лживость, заниженная либо завышенная самооценка, сверхчувствительность, сопровождаемая плаксивостью, чрезмерной обидчивостью и раздражительностью.

- *Поведенческий уровень*, проявляется в импульсивном и неконтролируемом поведении, агрессивности, непринятии школьных правил, неадекватности требований к одноклассникам и учителям. Причем дети в зависимости от характера и физиологических особенностей могут вести себя по-разному. Одни будут проявлять импульсивность и агрессивность, другие – зажатость и неадекватные реакции.

### Тематическое планирование 1а класс

Раздел	Перечень занятий	Цели	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения
<b>1. Адаптационный</b>	1. Знакомство	1. Познакомить детей друг с другом. 2. Создать благоприятную атмосферу на занятии.	Этап I. Приветствие. Этап II. 1. Подвижная игра «Паровозик дружбы» 2. Появление персонажа Михал Михалыча Этап III. 1. Динамическая пауза 2. Игра Подбери по образцу 3. Игра «Давай знакомиться» 4. Игра «я знаю 5 имен» 5. Коллективная работа «Лесная поляна» Этап IV. 1. Динамическая пауза 2. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания	<b>1</b>	<b>06.09.2023</b>
	2. Мой класс	1. Продолжить знакомство детей друг с другом. 2. Сплотить группу. 3. Сформировать положительное отношение к содержанию занятия.	Этап I. Приветствие. Этап II. 1. Подвижная игра «Паровозик дружбы». Этап III. 1. Игра «В моем классе» 2. Игра «Как зовут...» 3. Игра «Мальчики и девочки» 4. Игра «Подари улыбку» Коллективная игра «Выставка портретов» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания	<b>1</b>	<b>13.09.2023</b>
	3. Правила поведения на занятиях	1. Познакомить детей с правилами поведения в группе. 2. Продолжать формировать навыки вербального и невербального общения, вежливого обращения. 3. Развивать внимание, память, наглядно – образное	Этап I. Приветствие, организационный момент. «Здравствуй, солнце золотое». Этап II. 1. Сообщение темы занятия. Этап III. 1-е Правило «Приветствие с улыбкой». 2-е Правило «Обращение друг к другу по имени» 3. Игра «Подарок». 3-е Правило «Говорите спокойно, вежливо, глядя в глаза». 4-е Правило «Не бегать во время занятия, не драться, не мешать другим». 5-е Правило «Внимательно слушать;	<b>1</b>	<b>20.09.2023</b>

		и словесно – логическое мышление. 4. Развивать мелкую и общую моторику. 5. Снятие эмоционального и телесного напряжения.	говорит тот, у кого мяч». Игра «Кто кем будет?». Задание «Дорисуй ключик». Задание «Ключики» 6-е Правило «Хочешь сказать – дай нам об этом знать, например, подними руку». 7-е Правило «Прощание» Этап IV. 1. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания. 2. Упражнение «Доброе тепло»		
4. Что такое хорошо	1. Познакомить детей социально приемлемым поведением 2. Продолжать формировать навыки вербального и невербального общения, вежливого обращения. 3. Развивать внимание, память, наглядно – образное и словесно – логическое мышление.	Этап I. Приветствие, организационный момент. «Здравствуй, Осень!». Этап II. 1. Сообщение темы занятия. Этап III. Игра «Как поступили зверята?» Обсуждение: как правильно поступать в разных школьных ситуациях Динамическая пауза Игра «Узнай персонаж из сказки» Этап IV. 1. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания. 2. Упражнение «Доброе тепло»	1	27.09.2023	
5. Что такое плохо	1. Познакомить детей социально неприемлемым поведением 2. Продолжать формировать навыки вербального и невербального общения, вежливого обращения. 3. Развивать внимание, память, наглядно – образное и словесно – логическое мышление.	Этап I. Приветствие. «Здравствуй, Солнышко» Этап II. 1. Сообщение темы занятия. Этап III. Игра «Как Волк и Лиса поссорились» Обсуждение: как правильно поступать в разных школьных ситуациях Динамическая пауза Игра «Узнай персонаж из сказки» Этап IV. 1. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания. 2. Упражнение «Доброе тепло»	1	04.10.2023	
6. Мое имя	1. Развивать коммуникативные навыки,	Этап I. Приветствие. Разминка «Утром солнышко встает...»	1	11.10.2023	

		необходимые для общения. 2. Развивать произвольность (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры).	Этап II. Игра «Меня зовут...» Этап III. 1. Игра «Как зовут мою маму» 2. Придумай имя 3. Узнай, как зовут героя 4. Отгадай загадку Этап IV. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.	
7. Я сам (а)	1. Адаптировать к школе. 2. Развивать коммуникативные навыки, необходимые для общения. 3. Развивать навыки культурного общения. 4. Развивать произвольность (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры).	1. Адаптировать к школе. 2. Развивать коммуникативные навыки, необходимые для общения. 3. Развивать навыки культурного общения. 4. Развивать произвольность (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры).	Этап I. Приветствие. Игра «Пропой свое имя» Этап II. Рисунок «Автопортрет» Этап III. 1. Чтение адаптационной сказки «Как Маша в школу собиралась» 2. Динамическая пауза 3. Задание «Что я могу сделать сам (а)» 4. Игра «Собираем портфель в школу» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания	1 <b>18.10.2023</b>
8. Какой я?	1. Адаптировать к школе. 2. Развивать коммуникативные навыки, необходимые для общения. 3. Развивать навыки культурного общения. 4. Развивать произвольность (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры).	1. Адаптировать к школе. 2. Развивать коммуникативные навыки, необходимые для общения. 3. Развивать навыки культурного общения. 4. Развивать произвольность (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры).	Этап I. Приветствие. Этап II. Игра «Пропой своё имя». Этап III. 1. Чтение адаптационной сказки «Собирание портфеля» 2. Игра «Школьные принадлежности». 3. Динамическая пауза «Танец в кругу» 4. Игра «Доскажи словечко». 5. Подвижная игра «Пожалуйста» 6. Пальчиковая гимнастика 7. Задание «Раскрась филина» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания	1 <b>25.10.2023</b>

<b>2. Коммуникативный</b>	9 – 11 Я и моя семья	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать коммуникативные навыки, необходимые для общения.</li> <li>2. Развивать навыки культурного общения.</li> <li>3. Развивать произвольность (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры).</li> </ol>	<p>Этап I. Приветствие.  Этап II. Игра «Моя семья»  Этап III. 1. Игра «Моя мама - ...»  2. Игра «Собери букет для мамы»  3. Динамическая пауза «Танец в кругу»  4. Игра «Доскажи словечко».  5. Игра «Подбери слова для папы»  6. Игра «Дорисуй, что не хватает членам семьи»  Этап IV. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания</p>	<b>3</b>	<b>8.11.2023 15.11.2023 22.11.2023</b>
	12 – 14 Я и мои друзья	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать коммуникативные навыки, необходимые для общения.</li> <li>2. Развивать навыки культурного общения.</li> <li>3. Развивать произвольность (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры).</li> <li>4. Развитие творческого воображения</li> </ol>	<p>Этап I. Приветствие.  Этап II. Игра «Мои друзья»  Этап III. 1. Игра «Угадай, чей это друг (по мотивам сказок)»  2. Игра «Угости своего друга»  3. Динамическая пауза «Бабочки и лягушки»  4. Игра «Что лишнее».  5. Игра «Угадай, чей это домик»  Этап IV. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания</p>	<b>3</b>	<b>29.11.2023 06.12.2023 13.12.2023</b>
	15. Мой город	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с городом, в котором мы живем</li> <li>2. Развивать коммуникативные навыки, необходимые для общения.</li> <li>3. Развивать навыки культурного общения.</li> <li>4. Развивать произвольность (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры).</li> <li>5. Развитие творческого</li> </ol>	<p>Этап I. Приветствие.  Этап II. Игра «Город, в котором мы живем»  Этап III. 1. Игра «Противоположности»  2. Игра «Нарисуем дом все вместе»  3. Динамическая пауза «Повторяй за мной»  4. Игра «Что лишнее».  5. Игра «Доскажи словечко»  Этап IV. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания</p>	<b>1</b>	<b>20.12.2023</b>



		воображения			
	16-17 Правила поведения	1.Познакомить с правилами поведения в общественных местах 2. Развивать коммуникативные навыки, необходимые для общения. 3. Развивать навыки культурного общения. 4. Развивать произвольность (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры).	Этап I. Приветствие. Этап II. Игра «Мы идем в магазин» Игра «Мы идем в зоопарк» Игра «Мы идем к врачу» Этап III. 1. Игра «Противоположности» 2. Упражнение «Правильно и неправильно» 3.Динамическая пауза «Машина едет далеко» Игра «Собери по образцу» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания	2	<b>27.12.2023</b> <b>10.01.2024</b>
<b>3.</b> <b>Эмоциональн</b> <b>ый</b>	18. Мои эмоции и чувства	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. 2. Развитие коммуникативных умений и навыков, умения работать в группе. 3. Привлечь внимание детей к эмоциональному миру человека. 4. Обучить выражению радости и их распознаванию	Этап I. Приветствие «Облако» Этап II. Мотивация Этап III Страна Настроения Игра «Мое настроение» Игра «Какое настроение у Зайки» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания	1	<b>17.01.2024</b>
	19. Я радуюсь	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. 2. Развитие коммуникативных умений и навыков, умения работать в группе. 3. Привлечь внимание детей к эмоциональному миру	Этап I. Приветствие «Облако» Этап II. Мотивация Этап III. 1.Задание «Я радуюсь, когда...» 2. Задание «Притворщик» 3. Динамическая пауза «Веселые мартышки» 4. Игра «Как доставить радость?» 5.Игра «Найди» 6.Игра «Доскажи словечко»	1	<b>24.01.2024</b>

	человека. 4. Обучить выражению радости и их распознаванию.	Этап IV. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания		
20 Я грущу	1. Создание благоприятной атмосферы на занятии. 2. Развитие коммуникативных умений и навыков, умения работать в группе. 3. Привлечь внимание детей к эмоциональному миру человека. 4. Обучить выражению радости и их распознаванию	Этап I. Приветствие «Облако» Этап II. Мотивация Этап III. 1.Задание «Я грущу, когда...» 2. Задание «Притворщик» 3. Динамическая пауза «Бабочки и великаны» 4. Игра «Что делает нас грустными» 5.Игра «Найди грустного котенка» 6.Нарисуй портрет грустного Зайки Этап IV. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания	1	31.01.2024
21. Я злюсь	1. Развитие коммуникативных умений и навыков. 2. Знакомство с эмоцией «гнев». 3. Привлечение внимания детей к эмоциональному миру человека.	Этап I. Приветствие. Этап II. Мотивация Этап III. 1.Задание «Я злюсь, когда...» 2. Задание «Притворщик» 3. Динамическая пауза «Поймай меня!» 4. Игра в песочнице «Долина бабочек» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания	1	07.02.2024
22. Я боюсь	1. Развитие коммуникативных навыков, наблюдательности. 2. Обучение распознаванию и выражению испуга, страха, радости, грусти, удивления. 3. Профилактика и коррекция страхов у детей: животных, сказочных персонажей.	Этап I. Приветствие. Этап II. Мотивация Этап III. 1.Задание «Я боюсь (мне страшно), когда...» 2. Задание «Притворщик» 3 Задание «Зайка испугался» 5. Динамическая пауза «Дождик, дождик» 6. Игра «Где кто спрятался?» 7. Игра «Помоги пороссятам спрятаться от Волка» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания	1	21.02.2024

			«Облака»		
	23. Я удивляюсь	1. Развитие коммуникативных навыков, преодоление тактильных барьеров. 2. Привлечение внимания к эмоциональному миру человека. 3. Обучение распознаванию и выражению эмоций: радость, грусть, гнев, удивление.	Этап I. Приветствие «Облако» Этап II. Мотивация Этап III. 1. Задание «Я удивляюсь, когда...» 2. Задание «притворщик» 3. Подвижная игра «Удивительная газета» 4. Задание «Удивленное облачко» 5. Пальчиковая гимнастика «Облака» 6. Задание «Удивительные картинки» Этап IV Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания «облака»	1	28.02.2024
	24. Я обижен (а)	1. Развитие коммуникативных навыков, наблюдательности. 2. Обучение распознаванию и выражению испуга, страха, радости, грусти, удивления. 3. Профилактика и коррекция страхов у детей: животных, сказочных персонажей.	Этап I. Приветствие. Этап II. Мотивация Этап III. 1.Задание «Я обижаюсь, когда...» 2. Задание «Притворщик» 3. Динамическая пауза «Бабочки и лягушки» 4. Задание «Почему Зайка обиделся» 5. Игра «Помоги Зайке» 6. Коллективный рисунок «Подарок для Зайки» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания «Облака»	1	06.03.2024
	25-26 Мое настроение	1. Развитие коммуникативных навыков. 2. Привлечение внимания к эмоциональному миру человека.	Этап I. Приветствие. Этап II. Мотивация. Облака. Этап III. 1.Задание «Найди друга» 2. Задание «Собери облачко» 3. Задание «Сказочные герои» 4. Пальчиковая гимнастика «Облака» 5. Задание «Оживи облачка» 6. Задание «Мое настроение» 7. Подвижная игра «Замри»	2	13.03.2024 20.03.2024

			8. Музыкальное задание Этап IV. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания «Облака»		
<b>4. Развивающий</b>	27-28 Как играть с друзьями: правила общения	1. Развивать коммуникативные навыки, необходимые для общения. 2. Развивать навыки культурного общения. 3. Развивать произвольность (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). 4. Развитие творческого воображения	Этап I. Приветствие. Этап II. Путешествие в Волшебный лес Этап III. 1.Появление персонажа Михал Михалыча 2. Игра «Делай как я!» 3. Упражнение «Давай договоримся» 4. Игра в настольную игру с соблюдением общих правил Этап IV. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания	<b>2</b>	<b>10.04.2024</b> <b>17.04.2024</b>
	29 - 31 Давай договоримся: правила поведения в конфликте	1. Развивать коммуникативные навыки, необходимые для общения. 2. Развивать навыки культурного общения. 3. Развивать произвольность (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). 4. Развитие творческого воображения	Этап I. Приветствие. Этап II. Путешествие в Волшебный лес Этап III. 1.Появление персонажа Михал Михалыча 2. Чтение сказки «Как звери поссорились» 3. Обсуждение сказки 4. Игра «Так и не так» 5. Разыгрывание сюжетов русских народных сказок с конфликтными сюжетами с последующим обсуждением Этап IV. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания	<b>3</b>	<b>24.04.2024</b> <b>01.05.2024</b> <b>08.04.2024</b>
	32 Диагностическое занятие	Наблюдение за детьми в процессе совместных игр	Этап I. Приветствие Настольная игра Игра в интерактивной песочнице Совместное рисование	<b>1</b>	<b>15.05.2024</b>
	33. Итоговое	1. Совершенствование	Этап I. Приветствие	<b>1</b>	<b>22.05.2024</b>

	занятия	восприятия 2. Подведение итогов 3. Формирование позитивной мотивации общения.	Этап II. Путешествие в Волшебный лес Этап III. 1.Появление персонажа Михал Михалыча 2. Игра «Волшебные дощечки» 3. Игра «Ищем клад» 4. Игра «Волшебный мешочек» 5. Упражнение «Дружные пальчики» 6. Задание «Найди пару рукавичке» 7. Задание «Внимательные ручки» 8. Игра «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания	
--	---------	---	--	--

