



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

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 145-ОД от 11.09.2023
директор ГБОУ школы № 4
_____ Н.А.Стрижак

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
для 4а класса**

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: создание социально-психологических условий для полноценного психического и личностного развития обучающихся и их успешного обучения. Коррекция познавательной, эмоционально-волевой сфера и личностных качеств.

Задачи программы:

- создать комфортные коррекционно-развивающие условия для младших школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей у детей.
- способствовать развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у младших школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.
- развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
- развивать у обучающихся компетентность в вопросах нормативного поведения и самостоятельность действий по инструкции педагога.

Программа психологических занятий с младшими школьниками направлена 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.

Курс «Тропинка к своему Я» в соответствии с учебным планом в 4 классе рассчитан на 34 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 настроения 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.

Программа содержит интересные сюжетные упражнения, игры, практические задания. Использование большого количества игровых заданий, и организация соревновательной ситуации повышает заинтересованность школьников в достижении результатов своей деятельности и способствует повышению школьной и учебной мотивации. Коллективное обсуждение многих заданий, предусмотренных программой, способствует формированию и развитию у детей навыков общения и совместной деятельности: умению выслушать точку зрения другого человека, планировать свои действия вместе с другими.

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

Ожидаемые, планируемые результаты.

Личностные

- принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Коммуникативные

- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- учиться работать в паре и в группе;
- слушать и понимать речь других ребят;
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией;
- уметь отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников.

Регулятивные

- организовывать свое рабочее место под руководством учителя
- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- определять план выполнения заданий внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя;
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные учебные действия

- 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;
- сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие;
- группировать предметы, объекты на основе существенных признаков.

Содержание программы

Раздел 1: Вводный: Знакомство.

Раздел 2: Развитие эмоционального интеллекта

Раздел 3. Развитие коммуникативных навыков

Раздел 4 Творческое самовыражение

Тематическое планирование 4 а класс

Раздел	Перечень занятий	Цели	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1. Вводный	1. Знакомство	<ol style="list-style-type: none"> 1. Способствовать развитию у обучающихся мотивации к занятиям 2. Развивать невербальное и вербальное общение. 3. Снять телесное и эмоциональное напряжение. 	Этап I. Приветствие. Этап II. Игра «Давай знакомиться» Игра «я знаю 5 имен» Этап III. <ol style="list-style-type: none"> 1. Игры на расслабление 2. Игры на воображение 	1	06.09.2023
	2. Что мы умеем	<ol style="list-style-type: none"> 1. Способствовать развитию у обучающихся мотивации к занятиям 2. Развивать невербальное и вербальное общение. 3. Учить учащихся рефлексии 	Этап I. Приветствие, организационный момент. Этап II. 1. Сообщение темы занятия. Упражнение «Я умею». Обобщение Этап III. Игры на коммуникацию Этап IV. Подведение итогов, рефлексия	1	13.09.2023
	3. Правила поведения на занятиях	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с правилами поведения в группе. 2. Продолжать формировать навыки вербального и невербального общения, вежливого обращения. 	Этап I. Приветствие, организационный момент. Этап II. 1. Сообщение темы занятия. Игра «Наши правила» Этап III. Создание Свода правил Нашей группы Этап IV. 1. Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания.	1	20.09.2023

		3. Снятие эмоционального и телесного напряжения.			
	4. Страна «ПСИХОЛОГИ Я»	1. Способствовать развитию у обучающихся мотивации к занятиям 2. Познакомить учащихся с наукой психология	Этап I. Приветствие, организационный момент. Этап II. 1. Сообщение темы занятия. Игры на рефлексия Игры на коммуникацию Этап IV. Подведение итогов, рефлексия	1	27.09.2023
2. Развитие эмоциональной сферы	5. Что чувствуют другие-1?	1. Развивать способности к пониманию эмоций других людей 2. Развивать коммуникативные навыки	Этап I. Приветствие. Этап II. Работа по картине «Опять двойка» Этап III. Игры на коммуникацию Этап IV. Подведение итогов, рефлексия	1	04.10.2023
	6. Что чувствуют другие-2?	1. Развивать способности к пониманию эмоций других людей 2. Развивать коммуникативные навыки	Этап I. Приветствие. Этап II. Работа по картине «Мальчишки» Этап III. Игры на коммуникацию Этап IV. 1. Подведение итогов, рефлексия	1	11.10.2023
	7. Радость	1. Развивать способности к пониманию собственных эмоций 2. Развивать коммуникативные навыки	Этап I. Приветствие. Этап II. Игра «Радостные животные» Этап III. Игры на воображение Этап IV. 1. Подведение итогов, рефлексия	1	18.10.2023
	8. Страх	1. Развивать способности к пониманию собственных эмоций 2. Развивать коммуникативные навыки	Этап I. Приветствие. Этап II. Игра «Я боюсь, когда...» Этап III. Работа с картиной «Дети, бегущие от грозы» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия	1	25.11.2023

	9. Кто живет в темноте?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать способности к пониманию собственных эмоций 2. Развивать коммуникативные навыки 	<p>Этап I. Приветствие. Этап II. Игры на коммуникацию Этап III. Работа по презентации «У страха глаза велики» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия</p>	1	08.11.2023
	10. Злость	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать способности к пониманию собственных эмоций 2. Развивать коммуникативные навыки 	<p>Этап I. Приветствие. Этап II. Упражнение «Я злюсь, когда...» Этап III. Дыхательная практика «Квадратное дыхание» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия</p>	1	15.11.2023
	11. Кто боится злого?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать способности к пониманию собственных эмоций 2. Развивать коммуникативные навыки 	<p>Этап I. Приветствие. Этап II. Работа с сюжетными картинками «Злые дети» Этап III. Игра «Попроси игрушку» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия</p>	1	22.11.2023
	12. Самый дорогой на свете человек	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие понимания семейных отношений 2. Формирование осознанного восприятия мира 	<p>Этап I. Приветствие. Этап II. Игра «Моя мама...» Этап III. Игры на воображение Этап IV. Подведение итогов, рефлексия</p>	1	29.11.2023
	13. Почему мы обожаем близких нам людей?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать осознанное восприятие мира. 2. Формирование семейных ценностей 	<p>Этап I. Приветствие. Этап II. Игра «Моя семья...» Этап III. Рисунок «Праздник в моей семье» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия</p>	1	06.12.2023
	14. Братья и сестра	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать осознанное восприятие мира. 2. Формирование семейных ценностей 	<p>Этап I. Приветствие. Этап II. Игра «Моя сестра умеет, мой брат умеет» Этап III. Рисунок «Я с моим братом (сестрой)» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия</p>	1	13.12.2023

	15. Ссоры братьев и сестер	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать осознанное восприятие мира. 2. Формирование семейных ценностей 3. Формировать конструктивное поведение 	<p>Этап I. Приветствие.</p> <p>Этап II. Упражнение «Почему братья и сестры могут поругаться»</p> <p>Этап III. Игра «Как не выйти из конфликта»</p> <p>Этап IV. Подведение итогов, рефлексия</p>	1	20.12.2023
3. Коммуникативные навыки	16. Учимся понимать переживания близких и родных нам людей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать осознанное восприятие мира. 2. Формирование семейных ценностей 3. Развитие способности к пониманию эмоций другого человека 	<p>Этап I. Приветствие.</p> <p>Этап II. Сообщение темы занятия.</p> <p>Этап III. Игры на коммуникации</p> <p>Игра «Передай эмоцию»</p> <p>Этап IV. Подведение итогов, рефлексия</p>	1	27.12.2023
	17. Наши бабушки и дедушки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать осознанное восприятие мира. 2. Формирование семейных ценностей 3. Развитие способности к пониманию эмоций другого человека 	<p>Этап I. Приветствие.</p> <p>Этап II. Сообщение темы занятия</p> <p>Этап III. Игра «Мы идем в гости»</p> <p>Этап IV. Подведение итогов, рефлексия</p>	1	10.01.2024
	18. Друг в беде не бросит	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать осознанное восприятие мира. 2. Развитие способности к пониманию эмоций другого человека 	<p>Этап I. Приветствие.</p> <p>Этап II. Упражнение на различение социальных ситуаций</p> <p>Этап III. Игра «Как я помогаю друзьям»</p> <p>Этап IV. Подведение итогов, рефлексия</p>	1	17.01.2024

19. Друг заболел	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать осознанное восприятие мира. 2. Развитие способности к пониманию эмоций другого человека 3. Формировать способность к эмпатии 	<p>Этап I. Приветствие. Этап II. Упражнение «Мои чувства, когда друг заболел» Этап III. Игра «Я иду навестить больного друга» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия</p>	1	24.01.2024
20. Как помочь больному другу	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать осознанное восприятие мира. 2. Развитие способности к пониманию эмоций другого человека 3. Формировать способность к эмпатии 	<p>Этап I. Приветствие. Этап II. Работа по картине «Друг заболел» Этап III. Игра «Как помочь больному другу» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия</p>	1	31.01.2024
21. Учимся понимать боль другого человека	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать осознанное восприятие мира. 2. Развитие способности к пониманию эмоций другого человека 3. Формировать способность к эмпатии 	<p>Этап I. Приветствие. Этап II. Работа по картинам, изображающих переживания людей Этап III. Игры на коммуникацию Этап IV. Подведение итогов, рефлексия</p>	1	07.02.2014
22. Друг и в радости, и в горе всегда рядом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать осознанное восприятие мира. 2. Развитие способности к пониманию эмоций другого человека 3. Формировать способность к эмпатии 	<p>Этап I. Приветствие. Этап II. Сообщение темы занятия Этап III. Групповой рисунок «На службе Отечеству» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия</p>	1	14.02.2024

23. День рождения друга	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать осознанное восприятие мира. 2. Развитие способности к пониманию эмоций другого человека 3. Формировать способность к эмпатии 4. Развитие творческих способностей 	<p>Этап I. Приветствие. Этап II. Игры на коммуникацию Этап III. Упражнение «Открытка для друга» Игра «Угадай настроение мамы» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия</p>	1	21.02.2024
24. Твоя Вселенная	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать осознанное восприятие мира 2. Развитие коммуникативных способностей 3. Развитие творческих способностей. 	<p>Этап I. Приветствие. Этап II. Упражнения на коммуникацию Этап III. Упражнения на воображение Этап IV. Подведение итогов, рефлексия</p>	1	28.02.2024
25. Опора вселенной	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать осознанное восприятие мира 2. Развитие коммуникативных способностей 3. Развитие творческих способностей. 	<p>Этап I. Приветствие. Этап II. Упражнения на коммуникацию Этап III. Упражнения на воображение Этап IV. Подведение итогов, рефлексия</p>	1	06.03.2024
26. Жизнь планеты Земля	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать осознанное восприятие мира. 2. Развивать эстетические чувства 	<p>Этап I. Приветствие. Этап II. Упражнения на коммуникацию Этап III. Упражнения на воображение Этап IV. Подведение итогов, рефлексия</p>	1	13.03.2024
27. Своя планета (конструктивные и неконструктивные действия)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать осознанное восприятие мира 2. Развитие коммуникативных способностей 3. Развитие творческих способностей. 	<p>Этап I. Приветствие. Этап II. Упражнение «Я в разных ситуациях» Этап III. Групповой коллаж «Наш класс» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия</p>	1	20.03.2024

	28. Планеты – это мы (первое правило сотрудничества: умей отвечать на вопросы)	1. Формировать осознанное восприятие мира 2. Развитие коммуникативных способностей 3. Развитие творческих способностей.	Этап I. Приветствие. Этап II. Упражнения на коммуникацию Этап III. Игра «Так и не так» Упражнение «Правде и ложь» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия	1	10.04.2023
	29. Наши Планеты (второе правило сотрудничества: умей не только говорить, но и внимательно слушать)	1. Формировать осознанное восприятие мира 2. Развитие коммуникативных способностей 3. Развитие творческих способностей.	Этап I. Приветствие. Этап II. Игра «Слушай!!» Этап III. Игра «Покажи как...» Упражнение «Капитан» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия	1	17.04.2024
	30. Снежная планета (третье правило сотрудничества: умей задавать вопросы)	1. Формирование позитивного образа Я 2. Развитие коммуникативных навыков 3. Развитие процесса самопознания	Этап I. Приветствие. Этап II. Упражнение «Как спросить?» Этап III. Игры на коммуникацию Этап IV. Подведение итогов, рефлексия	1	24.04.2024
	31. Вежливая планета (умение вежливо общаться)	1. Формирование позитивного образа Я 2. Развитие коммуникативных навыков 3. Развитие процесса самопознания	Этап I. Приветствие. Этап II. Игра «Вежливые гномы» Этап III. Игра «Как ты поступишь в этой ситуации» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия	1	01.05.2024
	32. Дружная планета	1. Формировать осознанное восприятие мира	Этап I. Приветствие. Этап II. Упражнение «Давай договоримся» Этап III. Игра «Шнуровка»	1	08.05.2024

	(четвертое правило сотрудничества: умей убеждать и договариваться)	2. Развитие коммуникативных способностей 3. Развитие творческих способностей.	Этап IV. Подведение итогов, рефлексия		
	33. Радужная планета (правила сотрудничества)	1. Формирование позитивного образа другого человека 2. Развитие коммуникативных навыков 3. Развитие процесса самопознания	Этап I. Приветствие. Этап II. Сообщение темы занятия Этап III. Игра «Навстречу друг другу» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия	1	15.05.2024
	34 Планета добра	Подведение итогов	Этап I. Приветствие. Этап II. Сообщение темы занятия Этап III. Групповой коллаж «Мой мир» Этап IV. Подведение итогов, рефлексия	1	22.05.2024