



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**  
**внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»**  
**для \_\_\_ За \_\_\_ класса**

Учитель:  
Наумова Елена Станиславовна  
высшая квалификационная категория

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

\_\_\_\_\_ С. А. Соловьев

Санкт – Петербург  
2023

## Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	6
3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	6
4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	<b>6</b>

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 24 ноября 2022 г. N 1026.
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития (в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), исходя из учета учебного плана ГБОУ школы № 4 Василеостровского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год.
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ГБОУ школы № 4 Василеостровского района Санкт-Петербурга.

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

**Задачи внеурочной деятельности:**

- коррекция всех компонентов психофизического, интеллектуального, личностного развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;
- развитие активности, самостоятельности и независимости в повседневной жизни;
- развитие возможных избирательных способностей и интересов ребенка в разных видах деятельности;
- формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результата;
- расширение представлений ребенка о мире и о себе, его социального опыта;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- формирование умений, навыков социального общения людей; расширение круга общения, выход обучающегося за пределы семьи и общеобразовательной организации;
- развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем;
- укрепление доверия к другим людям; развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.

### Место в учебном плане (вариант 1) обучающихся III классов

Таблица 1.

Коррекционно-развивающая область	Количество часов в неделю	Количество часов в год
«Тропинка к своему Я»	1	34

Срок реализации программы: 1 год

## **Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» в 3 классе**

### **Личностные результаты**

- ценностное отношение и любовь к близким, к образовательному учреждению, своему селу, городу, народу, России;
- готовность следовать этическим нормам поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности;
- развитие представлений об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;
- расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; принятие и освоение различных социальных ролей;
- принятие и освоение различных социальных ролей, умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к организации своей жизни в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни, правах и обязанностях гражданина, нормах социального взаимодействия;
- способность ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
- способность организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты;
- мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

### **Предметные результаты**

Учащиеся должны уметь:

#### Минимальный уровень:

- целенаправленно выполнять действия по инструкции педагога;
- участвовать в коллективной работе по оценке поступков героев и событий;
- понимать проявление основных эмоций;
- формулировать просьбы и желания с использованием этикетных слов и выражений;
- участвовать в ролевых играх в соответствии с индивидуальными личностными и речевыми возможностями;

#### Достаточный уровень:

- понимать содержание небольших по объему сказок, рассказов и стихотворений;
- в общении с окружающими проявлять дружелюбие, согласовывать свои действия с товарищем и учителем;
- понимать проявление основных эмоций, оказывать помощь и участие друг другу;
- знать некоторые правила безопасного поведения в обществе с учетом возрастных особенностей;
- осуществлять текущий самоконтроль выполняемых практических действий с помощью учителя.

### **Воспитательные результаты**

Приобретение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) социальных знаний (о ближайшем окружении и о себе, об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

## Оценочные средства для текущего и итогового контроля освоения программы внеурочной деятельности

Входная (в начале года), и итоговую (в конце года) диагностику познавательных процессов; эмоциональной, личностной и волевой сферы. Результаты используются в индивидуальном подходе к ребенку на занятиях, в составлении коррекционной программы и в консультировании родителей и педагогов.

### 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебно-тематический план

Таблица 2.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Вводный	4
2	Мир Эмоций	8
3	Уроки добра	19
4	Уроки дружбы	3
	итого	34

#### Содержание разделов

**Раздел 1.** Вводный. Знакомство. Что мы умеем. Правила поведения на занятиях. Страна «ПСИХОЛОГИЯ»

**Раздел 2.** Путешествие в страну эмоций «Цветок эмоций» -1. Путешествие в страну эмоций «Цветок эмоций» -2. Путешествие на Планету Радости. Путешествие на планету грусти. Путешествие на неизвестную планету. Путешествие на планету злости. Путешествие на удивительную планету. Путешествие на интересную и обиженную планету.

**Раздел 3.** Хорошо ли быть злым? Учимся справляться с гневом. Что делать, если злишься? Настроение Бабы-Яги. Поговорим о доброте. Ссора. Как справиться с упрямством. Чувства одинокого человека. Знакомство с понятием «боль». Учимся понимать чувства других людей. Учимся доброжелательности. Животные – наши друзья. Учимся анализировать поведение в конфликтной ситуации. Учимся управлять своими эмоциями в конфликтных ситуациях. Добрые и злые поступки. Что такое хорошо и что такое плохо? Знакомство со способами реагирования на гнев взрослых. Дружба – неприязнь. Наши мечты.

**Раздел 4.** Дружба – это помощь. Какие чувства мешают дружить? Путешествие на корабле «Дружба».

### 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Таблица 3.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Дата
1	Знакомство	1	04.09.2023
2	Что мы умеем	1	11.09.2023
3	Правила поведения на занятиях	1	18.09.2023
4	Страна «ПСИХОЛОГИЯ»	1	25.09.2023
5	Путешествие в страну эмоций «Цветок эмоций» -1	1	02.10.2023
6	Путешествие в страну эмоций «Цветок эмоций» -2	1	09.10.2023
7	Путешествие на Планету Радости	1	16.10.2023

8	Путешествие на планету грусти	1	23.10.2023
9	Путешествие на неизвестную планету	1	06.11.2023
10	Путешествие на планету злости	1	13.11.2023
11	Путешествие на удивительную планету	1	20.11.2023
12	Путешествие на интересную и обиженную планету	1	27.11.2023
13	Хорошо ли быть злым?	1	04.12.2024
14	Учимся справляться с гневом	1	11.12.2023
15	Что делать, если злишься?	1	18.12.2023
16	Настроение Бабы-Яги	1	25.12.2023
17	Поговорим о доброте	1	15.01.2024
18	Ссора	1	22.01.2024
19	Как справиться с упрямством	1	29.01.2024
20	Чувства одинокого человека	1	05.02.2024
21	Знакомство с понятием «боль»	1	12.02.2024
22	Учимся понимать чувства других людей	1	19.02.2024
23	Учимся доброжелательности	1	26.02.2024
24	Животные – наши друзья	1	04.03.2024
25	Учимся анализировать поведение в конфликтной ситуации	1	11.03.2024
26	Учимся управлять своими эмоциями в конфликтных ситуациях	1	18.03.2024
27	Добрые и злые поступки	1	25.03.2024
28	Что такое хорошо и что такое плохо?	1	08.04.2024
29	Знакомство со способами реагирования на гнев взрослых	1	15.04.2024
30	Дружба - неприязнь	1	22.04.2024
31	Наши мечты	1	29.04.2024
32	«Дружба – это помощь»	1	06.05.2024
33	«Какие чувства мешают дружить?»	1	13.05.2024
34	Путешествие на корабле «Дружба»	1	20.05.2024

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Агафонова И.Н. Уроки общения для детей 6-10 лет. Программа «Я и Мы».- СПб ГУ ПМ, 2003
2. Куражева Н.Ю. (и др.) Цветик-семицветик. Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников 5-6 лет. СПб.:Речь, 2016.
3. Семенака С.И. Уроки добра: Коррекционно-развивающая программа для детей 5-7 лет. – М.:АРКТИ, 2004
4. Семенака С.И. Учимся сочувствовать, сопереживать: Коррекционно-развивающие занятия для детей 5-8 лет. – М.:АРКТИ, 2003

5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе(1-4 класс). – 2-е изд., стер. - М.:Генезис, 2011, с.
6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – М.:Генезис, 2011, с.
7. Шипицина Л.М. (и др.) Азбука общения: Развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. СПб. :ДЕТСТВО-ПРЕСС. 2007.