

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 373
Московского района Санкт-Петербурга «Экономический лицей»**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
лицей № 373 Московского района
Санкт-Петербурга «Экономический
лицей», протокол от 31.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом по Государственному бюджетному
общеобразовательному учреждению лицей
№ 373 Московского района Санкт-Петербурга
«Экономический лицей» от 31.08.2026 № 126-од



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Тропинка к своему я»**

Составитель:

Кушля Юлия Александровна, педагог-
психолог ГБОУ лицей №373
Московского района
Санкт - Петербурга

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Тропинка к своему я» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 (с изменениями и дополнениями);
- Федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 (с изменениями и дополнениями);
- Положения «О рабочей программе учебного предмета, курса государственного бюджетного общеобразовательного учреждения линей № 373 Московского района Санкт-Петербурга «Экономический лицей».

Настоящая рабочая программа является составной частью основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ лицей №373 Московского района Санкт-Петербурга (содержательный раздел).

Настоящая рабочая программа разработана с учётом:

- авторской программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» уроки психологии в начальной школе. Программа развивающих занятий в 1-4-м классах. 2-е изд. – М.: Генезис, 2015 г.

Программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему я» рассчитана на 4 года. Программа предназначена для проведения занятий в 1-4 классах по 1 часу в неделю, за уровень обучения – 135 часов.

Продолжительность одного часа занятия 35-40 минут.

При реализации данной программы могут применяться электронные образовательные ресурсы и дистанционные образовательные технологии.

Целью реализации программы курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему я» является развитие личности ребёнка, его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями психологической безопасности, достижение ими личностных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы.

Задачи:

- ознакомление детей с базовыми понятиями психологии;
- создание условий для осознания детьми своих возможностей, желаний, мотивов в разных сферах деятельности; мотивация на самопознание и саморазвитие;
- развитие умения понимать внутренний мир человека через внешние проявления в деятельности и общении, элементарных умений эмоциональной саморегуляции в общении; формирование навыков эмпатии и сопереживания;
- формирование положительной «Я – концепции»;
- развитие волевой регуляции поведения и деятельности;
- воспитание духовно–нравственных качеств личности;
- развитие навыков рефлексивных действий;
- формирование и развитие коммуникативных умений: умение общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, группах, уважать мнение других, объективно оценивать свою работу и деятельность одноклассников;
- воспитание умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях, оказывать помощь своим сверстникам;
- формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей – установку преодоления;

- умение осуществлять самостоятельный контроль за своей учебной деятельностью;
- развивать положительные личностные качества учащихся: отзывчивость, доброту, трудолюбие, целеустремленность, организованность, ответственность, коммуникабельность.

По задачам и используемым методам занятия по программе «Тропинка к своему я» представляют собой развивающие групповые занятия. В ходе занятий дети знакомятся с основными психологическими понятиями, получают возможность тренировать элементарные навыки рефлексии.

Основной принцип, лежащий в основе обучения новому курсу — принцип метафоризации психологических представлений, благодаря которому достигается единство общего материала психологии с психологическим материалом конкретной личности.

Материал доступен для понимания детей, преподносится в игровой форме, от простого к сложному, небольшими порциями, закрепляется и обобщается.

Планируемые результаты освоения учебного курса

В результате освоения программы учащимися предполагается достижение следующих результатов:

Личностные результаты:

- проявляет самостоятельность в разных видах детской деятельности, оценивает деятельность и поступки не только свои, но и своих сверстник;
- относиться открыто ко внешнему миру, чувствует уверенность в своих силах во внеурочной деятельности;
- взаимодействует со сверстниками и взрослыми через совместную игровую или учебную деятельность;
- способен договариваться и учитывать интересы других, сдерживает свои эмоции;
- обсуждает проблемы, возникающие в учебной игровой деятельности, может поддержать разговор на интересующую его тему;
- понимает чувства других людей и сопереживает им, понимает оценки учителей своим и чужим поступкам.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- извлекать необходимую информацию из текста;
- определять и формулировать цель в совместной работе;
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми;
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого;
- соотносить результат деятельности 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.

Предметные результаты

В результате работы по программе «Тропинка к своему Я» учащиеся получают **адекватные представления:**

- о школе, о необходимости учения, о качествах хорошего ученика (интерес к новому, стремление к получению высоких оценок, желание следовать школьным правилам);
- о моральных нормах;
- о содержательном наполнении чувств и эмоций, о способах избавления от неприятных чувств;

научатся:

- осознавать свой статус школьника, находить в себе качества, которые позволяют хорошо учиться; контролировать выполнение школьных правил;
- слушать и понимать речь других, отвечать на вопросы педагогов и товарищей по классу, участвовать в диалоге, осознанно стремиться к сотрудничеству, соблюдать простейшие нормы речевого этикета, работать в паре;
- ориентироваться на моральную норму (справедливого распределения, взаимопомощи, правдивости), распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей, учитывать эмоциональное состояние человека при нарушении моральных норм, видеть и чувствовать несправедливость, понимать и контролировать свои эмоциональные состояния, принимать ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- определять цель выполнения заданий, в том числе в жизненных ситуациях, и регулировать процесс выполнения;
- ориентироваться на заданную систему требований, контролировать и оценивать свои действия по результату; оценивать действия других учеников, исправлять ошибки самостоятельно;
- при анализе материала опираться на существенные признаки.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Формы контроля по программе внеурочной деятельности:

- а) проективные методики диагностики (выполнение рисунков на заданную тему);
- б) тестирование на уровень развития психических процессов;
- в) наблюдение

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие формы контроля:

Стартовый, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся по методикам Холодовой О., Криволаповой Н.А. (результаты фиксируются в зачетном листе учителя).

Текущий:

- прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;
- пооперационный, то есть контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;
- рефлексивный, контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;
- контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

Итоговый контроль в формах

- тестирование (память, внимание, мышление);

- практические работы;
- творческие работы учащихся.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс

Раздел 1. Я - школьник

Принятие нового для детей статуса «ученик», внутреннюю позицию учащегося на уровне положительного отношения к школе, стимулирование познавательной активности детей.

Развитие внутренней активности детей, уверенности в себе, позитивной самооценки.

Создание условий для самораскрытия учащихся, знакомство детей друг с другом.

Формирование стремления к реализации своих способностей.

Содействие школьной адаптации учащихся посредством проработки потенциально проблемных для той или иной параллели сфер школьной жизни. Создание условий для обеспечения эмоционального комфорта, чувства защищенности у первоклассников при вхождении в школьную жизнь.

Знакомство детей с правилами школьной жизни, содействие принятию требования учителя и ритма учебной деятельности, овладению правилами поведения на уроке и переменах.

Обучение этически ценным формам и способам поведения во взаимоотношениях с другими людьми, способом ухода от конфликтов или их конструктивного решения, формирования умения устанавливать контакты, сотрудничать.

Выработка у детей адекватного отношения к ошибкам и неудачам. Способствовать снижению уровня школьной тревожности.

Развитие произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.

Помочь детям осознать требования родителей, сопоставить их со своими возможностями и желаниями.

Развитие эмоционально-волевой сферы, содействие формированию произвольности и саморегуляции поведения.

Раздел 2. Мои чувства.

Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и учителями. Помочь школьникам в осознании себя как субъекта коммуникации.

Развитие эмоциональной сферы детей. Развить у детей эмоциональную отзывчивость, умение понимать эмоциональные состояния свои и окружающих их людей, правильно на них реагировать. Обогатить эмоциональную сферу детей положительными эмоциями. Раскрытие внутреннего мира ребенка, умения в адекватной форме делиться своими эмоциями.

Обеспечение чувства психологической защищенности.

Рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева, обиды.

Формирование у детей социально-личностных качеств, дружеских взаимоотношений.

Способствовать развитию эмпатии, воображения у учащихся.

Развитие у учащихся невербальных коммуникативных способностей.

2 класс

Раздел 1. Я – фантазёр

Принятие статуса ученика. Развитие познавательного интереса и познавательной активности. Создание условий для самораскрытия учащихся.

Создание условий для раскрытия интересов и индивидуальности. Обучение формам и способам поведения, ценностным ориентациям, способствующим развитию внутренней позиции школьника. Формирование абстрактного мышления. Способствовать развитию воображения и развитию речи. Развитие творческих способностей.

Раздел 2. Я и моя школа

Развитие коммуникативных способностей и умений. Формирование адекватного восприятия себя и других. Формирование адекватного восприятия оценки. Формирование алгоритма выполнения работы. Развитие мотивации. Формировать корректное отношение между учителем и учащимися. Овладевают навыками этикета общения.

Рассмотреть правила общения и взаимодействия с окружающими.

Формировать корректное общение между мальчиками и девочками.

Рассмотреть правила хорошего тона.

Формировать представления самопрезентации. Как правильно начать, поддерживать и вести разговор. Формировать правильное отношение к ошибкам. Научиться справляться с ошибками, работать над ошибками.

Раздел 3. Я и мои родители

Создание условий для обеспечения эмоционального комфорта, чувства защищённости и принятия своего Я. Формирование ценностных ориентаций семьи. Помочь детям узнать историю семьи, родословной. Какие чувства я испытываю по отношению к своим родителям? Изучать правила поведения и общения со взрослыми. Развитие уважения к старшим. «Урок мудрости». Научиться толерантности и прощения друг друга.

Раздел 4. Я и мои друзья

Каким должен быть настоящий друг. Знакомство с понятием дружба. Формирование правильного взаимодействия друг с другом. Создание условий для коллективной работы. Формирование эмоционально-волевой сферы. Формировать адекватную самооценку, основанную на взаимоотношениях с окружающими.

Учатся выполнять разные роли.

Учатся понимать эмоции и поступки других людей.

Умеют договариваться друг с другом и уважать чужое мнение.

Усваивают правила активного слушания.

Усваивают правила выполнения коллективной работы.

3 класс

Раздел 1. Умение владеть собой

Принятие изменений, новообразований учащихся на уровне представления образа своего «Я». Социальные роли своего «Я» через отношения и взаимодействие с другими людьми.

Выработка адекватной оценки представления о себе, своих действиях и поступках.

Овладеть умениями управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника.

Формировать представление о личностных качествах человека.

Формировать жизненные ценности, важные для развития личности и взаимоотношений.

Формировать адекватные и продуктивные способы саморегуляции и снижения эмоционального напряжения.

Содействовать способности выполнять стандартные и не стандартные задания, умения действовать по алгоритму. Развитие творческих способностей.

Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений

Формировать оценку качеств личности человека. Помочь детям осознать свои сильные и слабые стороны. Научиться анализировать характер героев, оценку поступков.

Формировать адекватную самооценку, основанную на взаимоотношениях с окружающими.

Учатся выполнять разные роли.

Учатся понимать эмоции и поступки других людей.

Применяют умения в области самоанализа и саморазвития. Самостоятельно оценивают правильность выполнения действия и вносят коррективы.

Учатся самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить коррективы.

Рассмотреть привычки человека, что мешает, что формирует здоровый образ жизни.

Развивать правильное отношение к здоровому образу жизни.

Раздел 3. Культура общения

Овладевают навыками этикета общения.

Рассмотреть правила общения и взаимодействия с окружающими.

Формировать корректное общение между мальчиками и девочками.

Рассмотреть правила хорошего тона.

Формировать представления самопрезентации. Как правильно начать, поддерживать и вести разговор.

Раздел 4. Что такое сотрудничество?

Развивать речевое высказывание в устной форме.

Развивать умение распределять и выполнять разные роли в парах, маленьких группах, группах.

Умеют договариваться друг с другом и уважать чужое мнение.

Усваивают правила активного слушания.

Усваивают правила выполнения коллективной работы.

4 класс

Раздел 1. Мои силы, мои возможности

Помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности.

Учатся наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения.

Учатся распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

Ввести понятие «внутренний мир человека», акцентировать его ценность и уникальность.

Раздел 2. Я расту, я изменяюсь

Привлечь внимание к процессу взросления.

Способствовать снижению уровня школьной тревожности.

Создание условий для обеспечения эмоционального комфорта.

Помочь понять своё место среди одноклассников.

Предоставить возможность обсудить значимый для них процесс общения со сверстниками.

Помочь осознать проявить чувства, связанные с изменениями взаимоотношений между полами.

Формировать самосознание и осознание своих способностей, умений и навыков.

Раздел 3. Моё будущее

Подготовить ребят к началу взросления переходу в пятый класс.

Способствовать повышению учебной и социальной активности.

Формирование «эмоциональной» и «социальной» грамотности.

Осваивают правила планирования, контроля способа действия.

Формирование целеполагания

Раздел 4. Хочу вырасти хорошим человеком и что для этого нужно?

Формируют положительное отношение к школе.

Определяют и формулируют цель деятельности.

Учатся моделировать ситуации.

Учатся осознавать свои трудности и стремятся их преодолевать.

Учатся осуществлять анализ своей деятельности.

Усваивают разные способы запоминания информации.

Учатся соотносить позицию партнёров и собственную.

Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно?

Усваивают Права и обязанности школьника.

Формируют представление: «Должен и имею право: в школе, дома, на улице». Что такое «право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено моё «право на уважение»? Понимают, что нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Учатся разрешать конфликты мирным путём.

Формы организации и виды деятельности

При реализации программы используются:

- игровая форма занятий, вызывающая у участников группы живой интерес;
- разработка и принятие определенных правил работы в группе,
- доброжелательные и дружелюбные отношения с детьми, недопустимость порицания за неуспех;
- положительная эмоциональная оценка любого достижения учащегося со стороны педагога,
- развитие у детей способности к самостоятельной оценке своей работы.

Занятия подразумевают в себе игровые, тренинговые элементы, подвижные упражнения, релаксационные процедуры, письменные и устные задания. Различные упражнения и задания выполняются в групповой и/или индивидуальной форме. Имеют место групповые обсуждения.

Занятия будут включать следующие **виды деятельности**: рассказ психолога, игра, психотехнические и психогимнастические упражнения, беседа разбор иллюстраций и наглядных пособий, изобразительная деятельность, написание сочинений, чтение специально подобранных текстов и «психологических» сказок и т.д. На занятиях будет уделено «времени книги», когда психолог читает детям вслух и обсуждает с ними сказки.

Ведущими методами на занятиях являются:

- игра
- тренинговые упражнения
- творческие задания
- арт-терапия
- сказкотерапия

В процессе организации занятий используются также следующие методы работы:

- исследование (получение знаний на исследовательской основе),
- наблюдение (непосредственное, целенаправленное восприятие предметов и явлений с помощью органов чувств с целью формирования правильных представлений и понятий, умений и навыков),
- упражнение (планомерно организованное повторное выполнение какого-либо действия с целью его освоения или совершенствования),
- словесные методы (беседа, рассказ, описание, объяснение).

На занятиях используются следующие приемы:

- творческие задания,
- реверсированная мозговая атака,
- ассоциации,
- эвристические вопросы,
- приемы, способствующие удержанию внимания: динамичность (интенсивный темп изложения материала, его насыщенность мыслями и аргументами, подвижная мимика и жестикация, «живой» голос); наглядность; неофициальность; прямое обращение к аудитории, диалог; использование неожиданной информации; сопоставление всех «за» и «против»; юмор

Формы проведения занятий:

Элементы педагогических технологий на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения):

- малые игры (диагностические, учебные, развивающие) как средство организации

отдыха, переключения с одного вида деятельности на другой, снятия напряжения, решения конкретной психологической задачи;

- большая психологическая игра (игры-проживания, деловые игры) как средство решения целого комплекса развивающих задач;
- ситуационно-ролевая игра способствует социальной адаптации;
- получение знаний на основе формулирования и решения проблемы;
- технология современного проектного обучения.

Компоненты здоровьесберегающих технологий: психогимнастика, релаксация.

Тематическое планирование

1 класс

№	Тема	Количество часов
1	Я - школьник	15
2	Мои чувства	18
	Итого:	33

2 класс

№	Тема	Количество часов
1	Я - фантазёр	8
2	Я и моя школа	10
3	Я и мои родители	8
4	Я и мои друзья	8
	Итого:	34

3 класс

№	Тема	Количество часов
1	Умение владеть собой	8
2	Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений.	8
3	Культура общения	8
4	Что такое сотрудничество	10
	Итого:	34

4 класс

№	Тема	Количество часов
1	Мои силы. Мои возможности	11
2	Я расту. Я изменяюсь	5
3	Моё будущее	5
4	Хочу вырасти хорошим человеком: Что для этого нужно?	5
5	Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно?	8
	Итого:	34