

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
/ Е. М. Бельтюкова



Подписан: Елена Михайловна
Бельтюкова
DN: C=RU, OU=Директор, O=ГБОУ
школа №448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга, CN=Елена
Михайловна Бельтюкова,
E=school448@edu-fm.spb.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ своей удостоверяющей
подписью
Дата: 2023.10.09 18:45:42+03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ПЛАТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ
«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»**

Возраст учащихся: 7-11 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Кузьмина Ольга Владимировна
Педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Тропинка к своему Я» (Далее Программа) соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования и реализуется в учебно-методическом пособии, созданном кандидатом психологических наук О.В.Хухлаевой.

Направленность Программы – *социально-гуманитарная*.

Адресат Программы: В объединение принимаются девочки от 7 до 11 лет.

Актуальность программы: Актуальность программы обусловлена тем, дети сталкиваются с проблемами, с которыми они не могут справиться самостоятельно, такими как снижение темпов эмоционально-волевого развития, инфантилизм, тревожность, а также высокая школьная и внешкольная нагрузка, поэтому стало необходимо выявление и использования эффективных психолого-педагогических технологий, способных повысить адаптационные возможности детей и обеспечить их успешную адаптацию к школе. Учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма. Объединение «Тропинка к своему Я» - это комплекс занятий направленных на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы, благоприятной для развития школьника.

Программа направлена на формирование и сохранение психологического здоровья школьников. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Занятия со школьниками направлены 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.

Новизна Программы заключается в том, что данная программа психологических занятий направлена на формирование и сохранение психологического здоровья школьников. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать

свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Отличительной особенностью Программы является использование технологии коррекционно-развивающего обучения, которая предусматривает:

- развитие достаточной осведомленности о понятиях, знаниях об окружающей действительности;
- развитие понятийного мышления;
- овладение частными интеллектуальными операциями, которые способствуют формированию системы знаний у школьников и усвоению учебного материала;
- формирование учебной мотивации и мотивации достижения успеха;
- развитие личностных компонентов познавательной деятельности;
- познавательная активность, самостоятельность, навык планирования и контроля, рефлексии;
- развитие познавательных процессов.

Программа имеет практическую направленность, основное содержание реализуется в форме тренинговых занятий.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы:

Программа разработана на 1 год обучения. Всего на освоение Программы отводится 72 часа.

- 1 год обучения – 2 раза в неделю, 36 недель, всего 72 часа.

Цель программы: Создание специальной образовательной среды, способствующей саморазвитию каждого ученика через реализацию себя как субъекта собственной жизни, деятельности, общения и самосознания на основе индивидуально психологических особенностей.

Задачи

Программа направлена на решение следующих задач:

- мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей; пробудить интерес к внутреннему миру другого человека;
- развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем;
- активизировать ценностно-смысловой компонент сознания и личности детей, побудить их к осмыслению общечеловеческих ценностей, к осознанию собственной внутренней позиции, формированию собственных ценностных ориентаций;
- развивать умение чувствовать и понимать другого;
- повысить самооценку детей, их уверенность в себе;
- способствовать развитию когнитивных, творческих и эстетических способностей и воображения, навыков конструктивного межличностного общения, индивидуальному самовыражению детей;
- повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения;
- формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей – установку преодоления;
- формировать терпимость к мнению собеседника;
- развивать любознательность, наблюдательность;
- преодолеть психологические защиты ребенка,
- корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения;

- формировать нравственные и эстетические представления, развитие, а также вызов интереса к искусству, окружающему миру и людям;
- расширять пассивный и активный словарь обучающихся;
- способствовать сплочению коллектива.

Планируемы результаты

Предметные:

- знание собственной полезности и ценности;
- знание основных способов психологического взаимодействия между людьми и умение их применять в жизни;
- знание приемов повышения собственной самооценки;
- осознание своего места в мире и обществе;
- умение работать в группе, в коллективе;
- умение получать удовольствие от процесса познания;
- умение преодолевать возникающие в школе трудности;
- умение справляться с неудачами;
- умение осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; взаимодействовать с учителем, сверстниками;
- умение адекватно анализировать собственные проблемы;
- применение полученных знаний для адекватного осознания причин возникающих проблем и путей их решения;
- применение полученного опыта для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;

Личностные:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- способность к самооценке на основе критериев успешной учебной деятельности;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных норм;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести, как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни.

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

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью педагога необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме
- учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников
- учиться прогнозировать последствия своих поступков
- учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации.

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
- 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:

- 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
- моделировать ситуацию с помощью учителя
- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото)

- делать выводы в результате совместной работы в группе
- учиться графически оформлять изучаемый материал
- усваивать разные способы запоминания информации
- 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:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией
- учиться позитивно проявлять себя в общении
- учиться договариваться и приходить к общему решению
- учиться понимать эмоции и поступки других людей
- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов
- 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.

Средства формирования УУД: *словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.*

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры), **метод творческого самовыражения** (литературное, художественное и др. виды творчества), **методы психической саморегуляции и тренировки психических функций** (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), когнитивные методы.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении школьников имеют исключительное значение.

К **результатам обучения** относятся **психологические знания** (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), **психологические умения** (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), **навыки** (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), **опыт творческой самодеятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения** к психологической реальности и действительности в целом.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (далее - РФ).

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы: В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы со школьниками, которая включает три основных компонента:

аксиологический (связанный с сознанием), **инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.**

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

Условия набора и формирования групп

Количество учащихся в группе: не более 12 человек.

Возраст детей: 7-11 лет.

Допускается формирование как одновозрастной группы, так и группы детей разного возраста.

Обучение проходит в малых группах по 6-12 детей, что позволяет наиболее успешно применять индивидуальный подход к каждому ученику с учётом его способностей, более полно удовлетворять познавательные и жизненные интересы учащихся.

Программа предполагает групповую работу в форме дискуссий, сюжетно-ролевых игр, в ходе которых учащиеся будут иметь возможность проверить эффективность различных моделей поведения, отработать навыки принятия решения. В занятия включён блок упражнений и игр, способствующих развитию внимания, памяти, мышления, воображения; упражнений и игр, требующих взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений или их вариантов, соревновательные ситуации и т.д. В структуре урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми: 1. Теоретическая часть. 2. Групповые дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия. 3. Практическая часть: - Ролевые игры (разыгрывание ситуаций, психологические упражнения, мозговые штурмы). - Работа по теме занятия (объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение, благодаря которому учащиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой).

Продолжительность образовательного процесса

Программа разработана на 1 год обучения. Всего на освоение Программы отводится 72 часа: 2 часа в неделю, 36 недель, всего 72 часа.

Формы организации деятельности

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием в доступной и интересной для детей форме.

Занятие состоит из четырех частей:

Часть 1. Введение в тему. Основные задачи:

- актуализация индивидуального опыта;
- содействие ролевому развитию;
- развитие воображения;
- формирование юмористического отношения к ситуациям.

Часть 2. Развертывание темы. Основные задачи:

- эмоциональное включение детей в тему занятия;
- обеспечение возможности осмысления темы;
- содействие проявлению чувств.

Часть 3. Индивидуализация темы. Основные задачи:

- актуализация индивидуального опыта;
- расширение самосознания.

Часть 4. Завершение темы. Основные задачи:

- углубление самопознания;
- снятие эмоционального напряжения;
- релаксация.

Принципы обучения:

- Принцип интегративного воздействия игровых средств.
- Принцип смены деятельности.
- Принцип индивидуального подхода
- Принцип дозирования заданий
- Принцип соревнования и поощрения
- Принцип соответствия игровых средств психофизическим возможностям, потребностям и интересам ребенка.

Методы обучения:

- Ролевые игры;
- Психогимнастические игры;
- Дискуссионные игры;
- Эмоционально-символические методы;
- Релаксационные методы
- Когнитивные методы
- Аналитические методы: наблюдение, сравнение, анкетирование, самоанализ, опрос.

Средства обучения:

- Наглядный материал: таблицы, схемы, образцы, картинки;
- Методическая литература: книги, журналы;
- Оборудование: книги, карандаши, ручки, бумага;
- Материалы: тексты для чтения.

Материально-техническое обеспечение:

- наглядный материал: наборы сюжетных и предметных картинок в соответствии с тематикой;
- методическая литература: книги, учебные пособия, журналы, интернет- сайты;
- подборка игр на эмоционально-волевое развитие, на развитие коммуникативных навыков, терапевтических сказок в соответствии с тематикой;
- оборудование: аудиозаписи спокойной музыки, звуков природы, книги, рабочие тетради, ручки, краски, кисточки, карандаши, бумага, салфетки, стакан воды (ученику нужно пить во время занятия), маленькие игрушечные фигурки;
- материалы: тексты для чтения, книги.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тема «Знакомство. Введение в мир психологии»	1	1	0	Рисунок на заданную тему
2	Тема «Как зовут ребят моего класса»	1	0	1	Рисунок на заданную тему
3	Тема «Давайте познакомимся»	1	0,5	0,5	диагностика
4	Тема «Зачем мне нужно ходить в школу»	2	0,5	1,5	Творческое задание
5	Предварительная диагностика психоэмоционального состояния	1	0,5	0,5	Тесты, диагностика
6	Какой я?	1	0	1	Рисунок на заданную тему
7	Тема «Мой класс»	2	0,5	1,5	Рисунок по сказке
8	Тема «Какие ребята в моем классе»	2	0,5	1,5	Рисунок, Понимание текста, ответы на вопросы по содержанию сказки
9	Тема «Мои друзья в классе»	3	0,5	2,5	Рисунок по сказке
10	Тема «Моя «учебная сила»»	3	0,5	2,5	Рисунок по сказке
11	Итоговое занятия раздела	1	0	1	Рисунок на заданную тему
12	Тема «Радость. Что такое мимика»	1	0,5	0,5	Рисунок на заданную тему
13	Тема «Радость. Как ее доставить другому человеку»	1	0,5	0,5	Творческое задание
14	Тема «Жесты»	1	0,5	0,5	Рисунок по сказке Составление схем
15	Тема «Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»	3	0,5	2,5	Рисунок по сказке
16	Тема «Грусть»	1	0,5	0,5	Рисунок по сказке
17	Тема «Страх»	1	0,5	0,5	Рисунок по сказке
18	Тема «Страх. Его относительность»	1	0,5	0,5	Рисунок, Понимание текста, ответы на вопросы по содержанию сказки

19	Тема «Как справиться со страхом»	1	0,5	0,5	Рисунок, Понимание текста, ответы на вопросы по содержанию сказки
20	Тема «Страх и как его преодолеть»	1	0,5	0,5	Рисунок по сказке
21	Тема «Гнев. С какими чувствами он дружит»	2	0,5	1,5	Рисунок по сказке
22	Тема «Может ли гнев принести пользу»	2	0,5	1,5	Рисунки и ответы на вопросы по содержанию сказки
23	Тема «Обида»	1	0,5	0,5	Рисунки и ответы на вопросы по содержанию сказки
24	Тема «Разные чувства»	2	0,5	1,5	Творческое задание
25	Итоговое занятие раздела	1	0	1	Творческое задание
26	Тема «Понимаем чувства другого»	2	0,5	1,5	Общий рисунок на заданную тему
27	Тема «Мы испытываем разные чувства»	3	0,5	2,5	Творческое задание
28	Итоговое занятие раздела	1	0	1	Творческое задание
29	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»	2	0,5	1,5	Рисунок по сказке
30	Тема «Хорошие качества людей»	2	0,5	1,5	Рисунок по сказке
31	Тема «Самое важное хорошее качество»	2	0,5	1,5	Ответы на вопросы Рисунок по сказке
32	Тема «Кто такой сердечный человек»	1	0,5	0,5	Творческое задание
33	Тема «Кто такой доброжелательный человек»	1	0,5	0,5	Обсуждение, рисунок по сказке
34	Тема «Я желаю добра ребятам в классе»	2	0,5	1,5	Обсуждение, рисунок по сказке
35	Тема «Очищаем свое сердце»	1	0,5	0,5	Обсуждение, рисунок по сказке
36	Тема «Какие качества нам нравятся друг в друге»	2	0,5	1,5	Обсуждение, рисунок по сказке

37	Тема «Какими качествами мы похожи и чем отличаемся»	2	0,5	1,5	Обсуждение, рисунок по сказке
38	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»	1	0,5	0,5	» Обсуждение, рисунок по сказке
39	Тема «В каждом человеке есть светлые и темные качества»	1	0,5	0,5	Обсуждение, рисунок по сказке
40	Итоговое занятие раздела	1	0	1	Творческое задание
41	Тема «Какой Я?»	2	0,5	1,5	Обсуждение, рисунок по сказке
42	Тема «Какой ТЫ?»	2	0,5	1,5	Обсуждение, рисунок по сказке
43	Тема «Трудности школьника в школе, дома, на улице»	2	0,5	1,5	Обсуждение, рисунок по теме
44	Тема «Школьные трудности»	2	0,5	1,5	Обсуждение, рисунок по сказке
45	Тема «Домашние трудности»	2	0,5	1,5	Обсуждение, рисунок по сказке
46	Итоговое занятие	1	0	1	Творческое задание
	Всего	72	20,5	51,5	

УТВЕРЖДЕН
Директор ГБОУ СОШ №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Е. М. Бельтюкова
Приказ № 175 от 30.08.2023 года.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
курса платной образовательной услуги
«Тропинка к своему Я»
на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	05.09.2023	31.05.2024	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ / Е. М. Бельтюкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
КУРСА ПЛАТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ
«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»**

Возраст учащихся: 7-11 лет
1 год обучения
Группы: №1

Разработчик:
Кузьмина Ольга Владимировна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023 год

Рабочая программа 1 года обучения к дополнительной общеразвивающей программе курсов платных образовательных услуг «Тропинка к своему Я» направлена на формирование и сохранение психологического здоровья школьников. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

Задачи

Программа направлена на решение следующих задач:

- мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей; пробудить интерес к внутреннему миру другого человека;
- развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем;
- активизировать ценностно-смысловой компонент сознания и личности детей, побудить их к осмыслению общечеловеческих ценностей, к осознанию собственной внутренней позиции, формированию собственных ценностных ориентаций;
- развивать умение чувствовать и понимать другого;
- повысить самооценку детей, их уверенность в себе;
- способствовать развитию когнитивных, творческих и эстетических способностей и воображения, навыков конструктивного межличностного общения, индивидуальному самовыражению детей;
- повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения;
- формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей – установку преодоления;
- формировать терпимость к мнению собеседника;
- развивать любознательность, наблюдательность;
- преодолеть психологические защиты ребенка,
- корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения;
- формировать нравственные и эстетические представления, развитие, а также вызов интереса к искусству, окружающему миру и людям;
- расширять пассивный и активный словарь обучающихся;
- способствовать сплочению коллектива.

Планируемые результаты

Предметные:

- знание собственной полезности и ценности;
- знание основных способов психологического взаимодействия между людьми и умение их применять в жизни;
- знание приемов повышения собственной самооценки;
- осознание своего места в мире и обществе;
- умение работать в группе, в коллективе;
- умение получать удовольствие от процесса познания;
- умение преодолевать возникающие в школе трудности;
- умение справляться с неудачами;
- умение осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; взаимодействовать с учителем, сверстниками;
- умение адекватно анализировать собственные проблемы;
- применение полученных знаний для адекватного осознания причин возникающих проблем и путей их решения;
- применение полученного опыта для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;

Личностные:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

- способность к самооценке на основе критериев успешной учебной деятельности;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных норм;

- развитие этических чувств – стыда, вины, совести, как регуляторов морального поведения;

- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

- установка на здоровый образ жизни.

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

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;

- извлекать с помощью педагога необходимую информацию из литературного текста

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога

- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению

- строить речевое высказывание в устной форме

- учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников

- учиться прогнозировать последствия своих поступков

- учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации.

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением

- 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:

- 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

- моделировать ситуацию с помощью учителя

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок. фото)

- делать выводы в результате совместной работы в группе

- учиться графически оформлять изучаемый материал

- усваивать разные способы запоминания информации
- 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:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией
- учиться позитивно проявлять себя в общении
- учиться договариваться и приходить к общему решению
- учиться понимать эмоции и поступки других людей
- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов
- 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.

Содержание программы «Тропинка к своему Я»

Тема 1. Знакомство. Введение в мир психологии.

Теория: Знакомство. Введение в мир психологии.

Тема 2. Как зовут ребят моего класса.

Практика: Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Мое имя», «Имя начинается с буквы», «Имя соседа», «Я - солнышко», «Нарисуем имя мамы». Рисунок на заданную тему.

Тема 3. Давайте познакомимся.

Теория: Давайте познакомимся.

Практика: Анкетирование «Насколько хорошо ты себя знаешь?». Правила группы. Рефлексия. Диагностика

Тема 4. Зачем мне нужно ходить в школу.

Теория: Зачем мне нужно ходить в школу.

Практика: Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Закончи предложение», «Какой урок важнее».

Тема 5. Предварительная диагностика психоэмоционального состояния.

Теория: Предварительная диагностика психоэмоционального состояния.

Практика: Знакомство со своим внутренним миром. Использование первых тестов, диагностирование самого себя.

Тема 6. Какой я?

Практика: Мини-сочинение, рисунок. Индивидуальная работа, познание самого себя своими глазами. Проявление себя через самовыражение. Рисунок на заданную тему.

Тема 7. Мой класс.

Теория: Мой класс.

Практика: Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Сколько в нашем классе», «Какого цвета», «Буратино хочет в школу», «Буратино хочет к нам в гости», «Буратино проголодался». Работа со сказкой «Два города». Рисунок сказки.

Тема 8. Какие ребята в моем классе.

Теория: Какие ребята в моем классе.

Практика: Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Сколько в моем классе», «Закончи предложение», «Мы», «Вспомни хорошие поступки», «Мы любим». Работа со сказкой «Кто самый лучший». Понимание текста, ответы на вопросы.

Тема 9. Мои друзья в классе.

Теория: Мои друзья в классе.

Практика: Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Кто умеет хорошо», «Закончи предложение», «Тропинка к сердцу», «Портрет моего друга», «Изобрази предмет», «Буквы на спине», «Спасибо, что помог», «Ниточки тепла», «Как можно помириться», «Да», «У кого самое лучшее зрение». Работа со сказкой «Про белоцветик», «Фло», «Снежинка». Рисунок по сказке.

Тема 10. Моя «учебная сила».

Теория: Моя «учебная сила».

Практика: Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Я тоже», «Встаньте, у кого это есть», «Главная учебная сила». Работа со сказкой «Козленок Хрупигав» Рисунок по сказке

Тема 11. Итоговое занятия раздела.

Практика: Рисунок по теме. Групповая работа. Практикум. Психогимнастические, ролевые игры. Дискуссионная игра.

Тема 12. Радость. Что такое мимика.

Теория: Радость. Что такое мимика.

Практика: Групповая работа. Практикум. Психогимнастические, ролевые игры. Дискуссионная игра.

Тема 13. Радость. Как ее доставить другому человеку.

Теория: Радость. Как ее доставить другому человеку.

Практика: Разминка «Угадай, где я иду», «Превратись в животное». Кричалка «Я очень хороший» Упражнения беседа «Как доставить радость другому человеку», «Собираем добрые слова», «Скажи мишке добрые слова».

Тема 14. Жесты.

Теория: Жесты.

Практика: Разминка «Угадай, где я иду». Упражнения «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение», «Объясни задание». Работа со сказкой «Когда молочные зубы сменились постоянными». Рисунок по сказке. Составление схем.

Тема 15. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом.

Теория: Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом.

Практика: Разминка «Муха», «Превратись в животное», «Фотоохота», «мысленная картинка», «Врунишка». Кричалка «Ура успешной фотоохоте». Упражнения «Радость можно передать прикосновением», «Радость можно подарить взглядом», «Котенок». Работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в школу», «Нужная вещь». Рисунок по сказке.

Тема 16. Грусть.

Теория: Грусть.

Практика: Разминка «Покажи профессию», «Скажи да и нет». Упражнения «Закончи предложение», «Грустные ситуации», «Котенок загрустил». Работа со сказкой «Сказка про котенка Ваську» Рисунок по сказке.

Тема 17. Страх.

Теория: Страх.

Практика: Разминка «Дотронься до...». Упражнения «Мысленная картинка», «Покажи страшилку». Работа со сказкой «Девочка с мишкой», «Темноландия». Рисунок по сказке.

Тема 18. Страх. Его относительность.

Теория: Страх. Его относительность.

Практика: Разминка «неопределенные фигуры». Упражнения «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки», «Закончи предложение». Работа со сказкой «Мы просто очень боялись за вас». Понимание прочитанного.

Тема 19. Как справиться со страхом.

Теория: Как справиться со страхом.

Практика: Разминка «Страшные персонажи телеэкрана», «Придумай веселый конец». Упражнения «Картинная галерея». Работа со сказкой «Маленькая луна» Понимание прочитанного.

Тема 20. Страх и как его преодолеть.

Теория: Страх и как его преодолеть.

Практика: Разминка «Почему подрались дети», «Испугаем по-разному». Упражнения «Страшная маска». Работа со сказкой «Сказка звезд». Рисунок по сказке.

Тема 21. Гнев. С какими чувствами он дружит.

Теория: Гнев. С какими чувствами он дружит.

Практика: Разминка «Художники», «Попугай», «Покажи дневник маме». Работа со сказкой «О мальчике Сереже, который всего боялся, и потому дрался», «Как ромашки с васильками поссорились». Рисунок по сказке.

Тема 22. Может ли гнев принести пользу.

Теория: Может ли гнев принести пользу.

Практика: Разминка «Черная рука – белая рука», «Разозлились - одумались», «Поссорились - помирились». Упражнения «Закончи предложение». Работа со сказкой «О путнике и его беде». Рисунки и ответы на вопросы по содержанию сказки.

Тема 23. Обида.

Теория: Обида.

Практика: Разминка «Массаж чувствами», «Пусть всегда будет», «Весеннее настроение». Упражнения «закончи предложение», «Какая у меня обида», «Напрасная обида». Работа со сказкой «Обида». Обсуждение сказки, вопросы на понимание смысла сказки.

Тема 24. Разные чувства.

Теория: Разные чувства.

Практика: Разминка «Попугай», «Покажи дневник маме», «Шурум-бурум», «Море волнуется», «Волны». Упражнения «Закончи предложение», «Ожившее чувство», «Рисунок чувств». Задание творческого характера.

Тема 25. Итоговое занятие раздела.

Практика: Игра-конкурс. Обобщение основных знаний и навыков.

Тема 26. Понимаем чувства другого.

Теория: Понимаем чувства другого.

Практика: Разминка «Мячик», «Лишнее слово». Упражнения «Я тебя понимаю», «Сочини рассказ», «Общая радость». Общий рисунок на заданную тему «Радость».

Тема 27. Мы испытываем разные чувства.

Теория: Мы испытываем разные чувства.

Практика: Разминка «Мячик», «Лишнее слово», «Реши пример», «Кто сегодня чувствовал». Упражнения «Сочини рассказ», «Режим дня», «Рисуем режим», «Пластилиновое чувство», «Палитра чувств». Работа со сказкой «Сказка о мальчике, который боялся темноты» Упражнения по инструкции, по образцу. Рисунок по сказке.

Тема 28. Итоговое занятие раздела.

Практика: Игра-конкурс. Обобщение основных знаний и навыков.

Тема 29. Люди отличаются друг от друга своими качествами.

Теория: Люди отличаются друг от друга своими качествами.

Практика: Разминка «Лишнее слово», «Кто сегодня молодец». Упражнения «Качества», «В чем твоя сила», «Сердце класса», «Чьи качества». Работа со сказкой «Пятерка и доброе сердце». Метод самостоятельных наблюдений. Рисунок по сказке.

Тема 30. Хорошие качества людей.

Теория: Хорошие качества людей.

Практика: Разминка «Какие качества задуманы». Упражнения «Отзывчивость», «Три качества», «Я знаю пять хороших качеств», «Качество в подарок». Работа со сказкой «Я не такой как все». Рисунок по сказке.

Тема 31. Самое важное хорошее качество.

Теория: Самое важное хорошее качество.

Практика: Разминка «Найди лишнее слово», «Качества – шепотом». Упражнения «Сборы в дорогу», «Кто любит людей», «Поделится любовью». Работа со сказкой «Хвостатик»

Слушание текста, ответы на вопросы. Рисунок по сказке.

Тема 32. Кто такой сердечный человек.

Теория: Кто такой сердечный человек.

Практика: Разминка «Найди лишнее слово», «Отгадай качество». Упражнения «Догадайся, что задумано», «Пять моих хороших качеств», «Мягкое сердце».

Тема 33. Кто такой доброжелательный человек.

Теория: Кто такой доброжелательный человек.

Практика: Разминка «Найди лишнее слово», «Какое слово не подходит». Упражнения «Поделится любовью», «Волшебные слова». Работа со сказкой «Маленький котенок».

Обсуждение, рисунок по сказке.

Тема 34. Я желаю добра ребятам в классе.

Теория: Я желаю добра ребятам в классе.

Практика: Разминка «Аналогии», «Шифровальщик». Упражнения «Как ведет себя человек», «Я желаю добра». Работа со сказкой «О подзорной трубе». Обсуждение, рисунок по сказке.

Тема 35. Очищаем свое сердце.

Теория: Очищаем свое сердце.

Практика: Разминка «Аналогии», «Шифровальщики». Упражнения «Чистое сердце».

Работа со сказкой «Сказка про гусеничку». Обсуждение, рисунок по сказке.

Тема 36. Какие качества нам нравятся друг в друге.

Теория: Какие качества нам нравятся друг в друге.

Практика: Разминка «Зеленый крокодил в синей шляпе», «Угадайка». Упражнения «Снежная королева». Работа со сказкой «Кузя». Обсуждение, рисунок по сказке.

Тема 37. Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.

Теория: Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.

Практика: Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка». Упражнения «Ладوشка», «Мы похожи – мы отличаемся». Работа со сказкой «Туча»

Обсуждение, рисунок по сказке.

Тема 38. Люди отличаются друг от друга своими качествами.

Теория: Люди отличаются друг от друга своими качествами.

Практика: Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Джунгли», «Кто тебя позвал». Упражнения «Звездочка». Работа со сказкой «Цветок по имени незабудка» Обсуждение, рисунок по сказке.

Тема 39. В каждом человеке есть светлые и темные качества.

Теория: В каждом человеке есть светлые и темные качества.

Практика: Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Птичий двор», «Чьи ладошки». Упражнения «Темные и светлые мешочки», «Светофорики». Работа со сказкой «Перчатки» Обсуждение, рисунок по сказке.

Тема 40. Итоговое занятие раздела.

Практика: Итоговое занятие раздела. Игра-конкурс. Обобщение основных знаний и навыков.

Тема 41. Какой Я?

Теория: Какой Я?

Практика: Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Холодно-горячо». Упражнения «Цыганка». Работа со сказкой «Сказка про дружбу» Обсуждение, рисунок по сказке.

Тема 42. Какой ТЫ?

Теория: Какой ТЫ?

Практика: Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Найди игрушку», «Топните те, кто», «Какого цвета твои глаза». Упражнения «Цыганка», «Заяц-Хваста», «Я задумал мальчика», «Интервью», «Прослушивание интервью». Обсуждение, рисунок

Тема 43. Трудности школьника в школе, дома, на улице.

Теория: Трудности школьника в школе, дома, на улице.

Практика: Разминка «Загадай игрушку», «Хрюкните те, кто...», «Крылатые качели». Упражнения «Копилка трудностей», «Театр». Рисунок «Трудные ситуации школьника». Обсуждение, рисунок трудностей.

Тема 44. Школьные трудности.

Теория: Школьные трудности.

Практика: Разминка «Изобрази предмет», «Бой быков», «Школа зверей», «Дважды два - четыре», «Взвизгните те, кто...», «Изобрази ситуацию». Упражнения «Помоги Сереже».

Работа со сказкой «В одном лесу жила-была...», «Про львенка и Пашу». Обсуждение, рисунок сказки.

Тема 45. Домашние трудности.

Теория: Домашние трудности.

Практика: Разминка «Изобрази предмет», «Разные ладошки», «Если я улитка...», «Изобрази ситуацию», «Если я отличник». Работа со сказкой «О муравьишке», «Верить и стараться». Обсуждение, рисунок сказки.

Тема 46. Итоговое занятие.

Практика: Игра-конкурс. Обобщение основных знаний и навыков. Подведение итогов работы кружка за учебный год, рефлексия участников, сочинение, презентации о самих себе, чему научились и что приобрели. Беседа о полученных знаниях и умениях.

УТВЕРЖДЕН
 Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
 Директор ГБОУ школа №448
 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
 _____ / Е. М. Бельтюкова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 дополнительной общеразвивающей программы
 курса платной образовательной услуги
 «Тропинка к своему Я»
 на 2023-2024 учебный год
 для группы №1
 Возраст учащихся 7-11 лет
 педагога Кузьминой Ольги Владимировны
 1 год обучения

№ п/п	Дата		Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт					
1	05.09. 2023		Теория	1	Тема «Знакомство. Введение в мир психологии»		Беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе
2	07.09. 2023		Практика	1	Тема «Как зовут ребят моего класса»		Групповая работа, направленная на осознание позиции школьника
3	12.09. 2023		Теория Практика	1	Тема «Давайте познакомимся»		Групповая работа, направленная на сплочение группы, установление правил группы
4	14.09. 2023		Теория Практика	1	Тема «Зачем мне нужно ходить в школу»		Групповая Работа, обсуждение
5	19.09. 2023		Теория Практика	1	Тема «Зачем мне нужно ходить в школу»		Групповая Работа, обсуждение
6	21.09. 2023		Теория Практика	1	Предварительная диагностика психоэмоционально го состояния		Групповая Работа, тестирование

7	26.09.2023		Практика	1	Какой я?		Групповая Работа, обсуждение, написание сочинения, рисунок
8	28.09.2023		Теория Практика	1	Тема «Мой класс»		Групповая работа Практикум, обсуждение
9	03.10.2023		Теория Практика	1	Тема «Мой класс»		Групповая работа Практикум, обсуждение
10	05.10.2023		Теория Практика	1	Тема «Какие ребята в моем классе»		Групповая работа Развивающие игры, обсуждение
11	10.10.2023		Теория Практика	1	Тема «Какие ребята в моем классе»		Групповая работа Развивающие игры, обсуждение
12	12.10.2023		Теория Практика	1	Тема «Мои друзья в классе»		Групповая работа Практикум, обсуждение, ролевые игры
13	17.10.2023		Теория Практика	1	Тема «Мои друзья в классе»		Групповая работа Практикум, обсуждение, ролевые игры
14	19.10.2023		Теория Практика	1	Тема «Мои друзья в классе»		Групповая работа Практикум, обсуждение, ролевые игры
15	24.10.2023		Теория Практика	1	Тема «Моя «учебная сила»»		Групповая работа Практикум. Психогимнастические, ролевые игры. Дискуссионная игра
16	26.10.2023		Теория Практика	1	Тема «Моя «учебная сила»»		Групповая работа Практикум. Психогимнастические, ролевые игры. Дискуссионная игра
17	31.10.2023		Теория Практика	1	Тема «Моя «учебная сила»»		Групповая работа Практикум. Психогимнастические, ролевые игры.

							Дискуссионная игра
18	02.11.2023		Практика	1	Итоговое занятия раздела		Групповая работа Практикум. Психогимнастические, ролевые игры. Дискуссионная игра
19	07.11.2023		Теория Практика	1	Тема «Радость. Что такое мимика»		Групповая работа Игровые методы, методы психической саморегуляции
20	09.11.2023		Теория Практика	1	Тема «Радость. Как ее доставить другому человеку»		Групповая Работа, Игровые методы, методы психической саморегуляции
21	14.11.2023		Теория Практика	1	Тема «Жесты»		Работа в группах по алгоритму, обсуждение
22	16.11.2023		Теория Практика	1	Тема «Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»		Словесные методы Работа в группах по алгоритму, обсуждение
23	21.11.2023		Теория Практика	1	Тема «Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»		Словесные методы Работа в группах по алгоритму, обсуждение
24	23.11.2023		Теория Практика	1	Тема «Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»		Словесные методы Работа в группах по алгоритму, обсуждение
25	28.11.2023		Теория Практика	1	Тема «Грусть»		Групповая работа
26	30.11.2023		Теория Практика	1	Тема «Страх»		Групповая работа
27	05.12.2023		Теория Практика	1	Тема «Страх. Его относительность»		Групповая работа
28	07.12.2023		Теория Практика	1	Тема «Как справиться со страхом»		Групповая работа
29	12.12.2023		Теория Практика	1	Тема «Страх и как его преодолеть»		Групповая работа Работа в парах

30	14.12.2023		Теория Практика	1	Тема «Гнев. С какими чувствами он дружит»		Групповая работа игровые упражнения
31	19.12.2023		Теория Практика	1	Тема «Гнев. С какими чувствами он дружит»		Групповая работа игровые упражнения
32	21.12.2023		Теория Практика	1	Тема «Может ли гнев принести пользу»		Групповая работа игровые упражнения Психогимнастика
33	26.12.2023		Теория Практика	1	Тема «Может ли гнев принести пользу»		Групповая работа игровые упражнения Психогимнастика
34	28.12.2023		Теория Практика	1	Тема «Обида»		Групповая работа Практическая работа
35	09.01.2024		Теория Практика	1	Тема «Разные чувства»		Групповая работа Практическая работа
36	11.01.2024		Теория Практика	1	Тема «Разные чувства»		Групповая работа Практическая работа
37	16.01.2024		Практика	1	Итоговое занятие раздела 2		Игра-конкурс Обобщение основных знаний и навыков
38	18.01.2024		Теория Практика	1	Тема «Понимаем чувства другого»		Групповая работа Практическая работа
39	23.01.2024		Теория Практика	1	Тема «Понимаем чувства другого»		Групповая работа Практическая работа
40	25.01.2024		Теория Практика	1	Тема «Мы испытываем разные чувства»		Групповая работа Практическая работа
41	30.01.2024		Теория Практика	1	Тема «Мы испытываем разные чувства»		Групповая работа Практическая работа
42	01.02.2024		Теория Практика	1	Тема «Мы испытываем разные чувства»		Групповая работа Практическая работа
43	06.02.2024		Практика	1	Итоговое занятие раздела 3		Игра-конкурс Обобщение основных знаний и навыков
44	08.02.2024		Теория Практика	1	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»		Групповая работа Практическая работа
45	13.02.2024		Теория Практика	1	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»		Групповая работа Практическая работа

46	15.02.2024		Теория Практика	1	Тема «Хорошие качества людей»		Групповая работа Практическая работа
47	20.02.2024		Теория Практика	1	Тема «Хорошие качества людей»		Групповая работа Практическая работа
48	22.02.2024		Теория Практика	1	Тема «Самое важное хорошее качество»		Групповая работа Развивающие игры
49	27.02.2024		Теория Практика	1	Тема «Самое важное хорошее качество»		Групповая работа Развивающие игры
50	29.02.2024		Теория Практика	1	Тема «Кто такой сердечный человек»		Групповая работа Практикум
51	05.03.2024		Теория Практика	1	Тема «Кто такой доброжелательный человек»		Групповая работа Развивающие упражнения
52	07.03.2024		Теория Практика	1	Тема «Я желаю добра ребятам в классе»		Групповая работа Развивающие упражнения Практикум
53	12.03.2024		Теория Практика	1	Тема «Я желаю добра ребятам в классе»		Групповая работа Развивающие упражнения Практикум
54	14.03.2024		Теория Практика	1	Тема «Очищаем свое сердце»		Групповая работа Развивающие упражнения Практикум
55	19.03.2024		Теория Практика	1	Тема «Какие качества нам нравятся друг в друге»		Групповая работа Развивающие упражнения Практикум
56	21.03.2024		Теория Практика	1	Тема «Какие качества нам нравятся друг в друге»		Групповая работа Развивающие упражнения Практикум
57	26.03.2024		Теория Практика	1	Тема «Какими качествами мы похожи и чем отличаемся»		Групповая работа Психогимнастические и ролевые игры.
58	28.03.2024		Теория Практика	1	Тема «Какими качествами мы похожи и чем отличаемся»		Групповая работа Психогимнастические и ролевые игры.
59	02.04.2024		Теория Практика	1	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»		Групповая работа Психогимнастические и ролевые игры

60	04.04. 2024		Теория Практика	1	Тема «В каждом человеке есть светлые и темные качества»		Групповая работа Развивающие упражнения
61	09.04. 2024		Теория Практика	1	Итоговое занятие раздела Раздела 4		Игра-конкурс Обобщение основных знаний и навыков
62	11.04. 2024		Теория Практика	1	Тема «Какой Я?»		Групповая работа Развивающие упражнения
63	16.04. 2024		Теория Практика	1	Тема «Какой Я?»		Групповая работа Развивающие упражнения
64	18.04. 2024		Теория Практика	1	Тема «Какой ТЫ?»		Групповая работа Развивающие упражнения
65	23.04. 2024		Теория Практика	1	Тема «Какой ТЫ?»		Групповая работа Развивающие упражнения
66	25.04. 2024		Теория Практика	1	Тема «Трудности школьника в школе, дома, на улице»		Работа в группах по алгоритму
67	30.04. 2024		Теория Практика	1	Тема «Трудности школьника в школе, дома, на улице»		Работа в группах по алгоритму
68	02.05. 2024		Теория Практика	1	Тема «Школьные трудности»		Работа в группах по алгоритму
69	07.05. 2024		Теория Практика	1	Тема «Школьные трудности»		Работа в группах по алгоритму
70	14.05. 2024		Теория Практика	1	Тема «Домашние трудности»		Работа в группах по алгоритму
71	16.05. 2024		Теория Практика	1	Тема «Домашние трудности»		Работа в группах по алгоритму
72	21.05. 2024		Практика	1	Игра-конкурс Обобщение основных знаний и навыков		Работа в группах по алгоритму

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ / Е. М. Бельтюкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
КУРСА ПЛАТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ
«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»**

Возраст учащихся: 7-11 лет
1 год обучения
Группы: №2

Разработчик:
Кузьмина Ольга Владимировна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023 год

Рабочая программа 1 года обучения к дополнительной общеразвивающей программе курсов платных образовательных услуг «Тропинка к своему Я» направлена на формирование и сохранение психологического здоровья школьников. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

Задачи

Программа направлена на решение следующих задач:

- мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей; пробудить интерес к внутреннему миру другого человека;
- развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем;
- активизировать ценностно-смысловой компонент сознания и личности детей, побудить их к осмыслению общечеловеческих ценностей, к осознанию собственной внутренней позиции, формированию собственных ценностных ориентаций;
- развивать умение чувствовать и понимать другого;
- повысить самооценку детей, их уверенность в себе;
- способствовать развитию когнитивных, творческих и эстетических способностей и воображения, навыков конструктивного межличностного общения, индивидуальному самовыражению детей;
- повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения;
- формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей – установку преодоления;
- формировать терпимость к мнению собеседника;
- развивать любознательность, наблюдательность;
- преодолеть психологические защиты ребенка,
- корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения;
- формировать нравственные и эстетические представления, развитие, а также вызов интереса к искусству, окружающему миру и людям;
- расширять пассивный и активный словарь обучающихся;
- способствовать сплочению коллектива.

Планируемые результаты

Предметные:

- знание собственной полезности и ценности;
- знание основных способов психологического взаимодействия между людьми и умение их применять в жизни;
- знание приемов повышения собственной самооценки;
- осознание своего места в мире и обществе;
- умение работать в группе, в коллективе;
- умение получать удовольствие от процесса познания;
- умение преодолевать возникающие в школе трудности;
- умение справляться с неудачами;
- умение осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; взаимодействовать с учителем, сверстниками;
- умение адекватно анализировать собственные проблемы;
- применение полученных знаний для адекватного осознания причин возникающих проблем и путей их решения;
- применение полученного опыта для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;

Личностные:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- способность к самооценке на основе критериев успешной учебной деятельности;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных норм;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести, как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни.

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

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью педагога необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме
- учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников
- учиться прогнозировать последствия своих поступков
- учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации.
- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
- 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:

- 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
- моделировать ситуацию с помощью учителя
- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото)
- делать выводы в результате совместной работы в группе
- учиться графически оформлять изучаемый материал

- усваивать разные способы запоминания информации
- 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:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией
- учиться позитивно проявлять себя в общении
- учиться договариваться и приходить к общему решению
- учиться понимать эмоции и поступки других людей
- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов
- 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.

Содержание программы «Тропинка к своему Я»

Тема 1. Знакомство. Введение в мир психологии.

Теория: Знакомство. Введение в мир психологии.

Тема 2. Как зовут ребят моего класса.

Практика: Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Мое имя», «Имя начинается с буквы», «Имя соседа», «Я - солнышко», «Нарисуем имя мамы». Рисунок на заданную тему.

Тема 3. Давайте познакомимся.

Теория: Давайте познакомимся.

Практика: Анкетирование «Насколько хорошо ты себя знаешь?». Правила группы. Рефлексия. Диагностика

Тема 4. Зачем мне нужно ходить в школу.

Теория: Зачем мне нужно ходить в школу.

Практика: Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Закончи предложение», «Какой урок важнее».

Тема 5. Предварительная диагностика психоэмоционального состояния.

Теория: Предварительная диагностика психоэмоционального состояния.

Практика: Знакомство со своим внутренним миром. Использование первых тестов, диагностирование самого себя.

Тема 6. Какой я?

Практика: Мини-сочинение, рисунок. Индивидуальная работа, познание самого себя своими глазами. Проявление себя через самовыражение. Рисунок на заданную тему.

Тема 7. Мой класс.

Теория: Мой класс.

Практика: Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Сколько в нашем классе», «Какого цвета», «Буратино хочет в школу», «Буратино хочет к нам в гости», «Буратино проголодался». Работа со сказкой «Два города». Рисунок сказки.

Тема 8. Какие ребята в моем классе.

Теория: Какие ребята в моем классе.

Практика: Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Сколько в моем классе», «Закончи предложение», «Мы», «Вспомни хорошие поступки», «Мы любим». Работа со сказкой «Кто самый лучший». Понимание текста, ответы на вопросы.

Тема 9. Мои друзья в классе.

Теория: Мои друзья в классе.

Практика: Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Кто умеет хорошо», «Закончи предложение», «Тропинка к сердцу», «Портрет моего друга», «Изобрази предмет», «Буквы на спине», «Спасибо, что помог», «Ниточки тепла», «Как можно помириться», «Да», «У кого самое лучшее зрение». Работа со сказкой «Про белоцветик», «Фло», «Снежинка». Рисунок по сказке.

Тема 10. Моя «учебная сила».

Теория: Моя «учебная сила».

Практика: Разминка «Ролевая гимнастика». Упражнения «Я тоже», «Встаньте, у кого это есть», «Главная учебная сила». Работа со сказкой «Козленок Хрупилав» Рисунок по сказке

Тема 11. Итоговое занятия раздела.

Практика: Рисунок по теме. Групповая работа. Практикум. Психогимнастические, ролевые игры. Дискуссионная игра.

Тема 12. Радость. Что такое мимика.

Теория: Радость. Что такое мимика.

Практика: Групповая работа. Практикум. Психогимнастические, ролевые игры. Дискуссионная игра.

Тема 13. Радость. Как ее доставить другому человеку.

Теория: Радость. Как ее доставить другому человеку.

Практика: Разминка «Угадай, где я иду», «Превратись в животное». Кричалка «Я очень хороший» Упражнения беседа «Как доставить радость другому человеку», «Собираем добрые слова», «Скажи мишке добрые слова».

Тема 14. Жесты.

Теория: Жесты.

Практика: Разминка «Угадай, где я иду». Упражнения «Радость можно выразить жестом», «Передай сообщение», «Объясни задание». Работа со сказкой «Когда молочные зубы сменились постоянными». Рисунок по сказке. Составление схем.

Тема 15. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом.

Теория: Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом.

Практика: Разминка «Муха», «Превратись в животное», «Фотоохота», «мысленная картинка», «Врунишка». Кричалка «Ура успешной фотоохоте». Упражнения «Радость можно передать прикосновением», «Радость можно подарить взглядом», «Котенок». Работа со сказкой «О муравьишке, который пошел в школу», «Нужная вещь». Рисунок по сказке.

Тема 16. Грусть.

Теория: Грусть.

Практика: Разминка «Покажи профессию», «Скажи да и нет». Упражнения «Закончи предложение», «Грустные ситуации», «Котенок загрустил». Работа со сказкой «Сказка про котенка Ваську» Рисунок по сказке.

Тема 17. Страх.

Теория: Страх.

Практика: Разминка «Дотронься до...». Упражнения «Мысленная картинка», «Покажи страшилку». Работа со сказкой «Девочка с мишкой», «Темноландия». Рисунок по сказке.

Тема 18. Страх. Его относительность.

Теория: Страх. Его относительность.

Практика: Разминка «неопределенные фигуры». Упражнения «Конкурс пугалок», «Чужие рисунки», «Закончи предложение». Работа со сказкой «Мы просто очень боялись за вас». Понимание прочитанного.

Тема 19. Как справиться со страхом.

Теория: Как справиться со страхом.

Практика: Разминка «Страшные персонажи телеэкрана», «Придумай веселый конец». Упражнения «Картинная галерея». Работа со сказкой «Маленькая луна» Понимание прочитанного.

Тема 20. Страх и как его преодолеть.

Теория: Страх и как его преодолеть.

Практика: Разминка «Почему подрались дети», «Испугаем по-разному». Упражнения «Страшная маска». Работа со сказкой «Сказка звезд». Рисунок по сказке.

Тема 21. Гнев. С какими чувствами он дружит.

Теория: Гнев. С какими чувствами он дружит.

Практика: Разминка «Художники», «Попугай», «Покажи дневник маме». Работа со сказкой «О мальчике Сереже, который всего боялся, и потому дрался», «Как ромашки с васильками поссорились». Рисунок по сказке.

Тема 22. Может ли гнев принести пользу.

Теория: Может ли гнев принести пользу.

Практика: Разминка «Черная рука – белая рука», «Разозлились - одумались», «Поссорились - помирились». Упражнения «Закончи предложение». Работа со сказкой «О путнике и его беде». Рисунки и ответы на вопросы по содержанию сказки.

Тема 23. Обида.

Теория: Обида.

Практика: Разминка «Массаж чувствами», «Пусть всегда будет», «Весеннее настроение». Упражнения «закончи предложение», «Какая у меня обида», «Напрасная обида». Работа со сказкой «Обида». Обсуждение сказки, вопросы на понимание смысла сказки.

Тема 24. Разные чувства.

Теория: Разные чувства.

Практика: Разминка «Попугай», «Покажи дневник маме», «Шурум-бурум», «Море волнуется», «Волны». Упражнения «Закончи предложение», «Ожившее чувство», «Рисунок чувств». Задание творческого характера.

Тема 25. Итоговое занятие раздела.

Практика: Игра-конкурс. Обобщение основных знаний и навыков.

Тема 26. Понимаем чувства другого.

Теория: Понимаем чувства другого.

Практика: Разминка «Мячик», «Лишнее слово». Упражнения «Я тебя понимаю», «Сочини рассказ», «Общая радость». Общий рисунок на заданную тему «Радость».

Тема 27. Мы испытываем разные чувства.

Теория: Мы испытываем разные чувства.

Практика: Разминка «Мячик», «Лишнее слово», «Реши пример», «Кто сегодня чувствовал». Упражнения «Сочини рассказ», «Режим дня», «Рисуем режим», «Пластилиновое чувство», «Палитра чувств». Работа со сказкой «Сказка о мальчике, который боялся темноты» Упражнения по инструкции, по образцу. Рисунок по сказке.

Тема 28. Итоговое занятие раздела.

Практика: Игра-конкурс. Обобщение основных знаний и навыков.

Тема 29. Люди отличаются друг от друга своими качествами.

Теория: Люди отличаются друг от друга своими качествами.

Практика: Разминка «Лишнее слово», «Кто сегодня молодец». Упражнения «Качества», «В чем твоя сила», «Сердце класса», «Чьи качества». Работа со сказкой «Пятерка и доброе сердце». Метод самостоятельных наблюдений. Рисунок по сказке.

Тема 30. Хорошие качества людей.

Теория: Хорошие качества людей.

Практика: Разминка «Какие качества задуманы». Упражнения «Отзывчивость», «Три качества», «Я знаю пять хороших качеств», «Качество в подарок». Работа со сказкой «Я не такой как все». Рисунок по сказке.

Тема 31. Самое важное хорошее качество.

Теория: Самое важное хорошее качество.

Практика: Разминка «Найди лишнее слово», «Качества – шепотом». Упражнения «Сборы в дорогу», «Кто любит людей», «Поделимся любовью». Работа со сказкой «Хвостатик»

Слушание текста, ответы на вопросы. Рисунок по сказке.

Тема 32. Кто такой сердечный человек.

Теория: Кто такой сердечный человек.

Практика: Разминка «Найди лишнее слово», «Отгадай качество». Упражнения «Догадайся, что задумано», «Пять моих хороших качеств», «Мягкое сердце».

Тема 33. Кто такой доброжелательный человек.

Теория: Кто такой доброжелательный человек.

Практика: Разминка «Найди лишнее слово», «Какое слово не подходит». Упражнения «Поделимся любовью», «Волшебные слова». Работа со сказкой «Маленький котенок».

Обсуждение, рисунок по сказке.

Тема 34. Я желаю добра ребятам в классе.

Теория: Я желаю добра ребятам в классе.

Практика: Разминка «Аналогии», «Шифровальщик». Упражнения «Как ведет себя человек», «Я желаю добра». Работа со сказкой «О подзорной трубе». Обсуждение, рисунок по сказке.

Тема 35. Очищаем свое сердце.

Теория: Очищаем свое сердце.

Практика: Разминка «Аналогии», «Шифровальщики». Упражнения «Чистое сердце».

Работа со сказкой «Сказка про гусеничку». Обсуждение, рисунок по сказке.

Тема 36. Какие качества нам нравятся друг в друге.

Теория: Какие качества нам нравятся друг в друге.

Практика: Разминка «Зеленый крокодил в синей шляпе», «Угадайка». Упражнения «Снежная королева». Работа со сказкой «Кузя». Обсуждение, рисунок по сказке.

Тема 37. Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.

Теория: Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.

Практика: Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка». Упражнения «Ладوشка», «Мы похожи – мы отличаемся». Работа со сказкой «Туча»

Обсуждение, рисунок по сказке.

Тема 38. Люди отличаются друг от друга своими качествами.

Теория: Люди отличаются друг от друга своими качествами.

Практика: Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Джунгли», «Кто тебя позвал». Упражнения «Звездочка». Работа со сказкой «Цветок по имени незабудка» Обсуждение, рисунок по сказке.

Тема 39. В каждом человеке есть светлые и темные качества.

Теория: В каждом человеке есть светлые и темные качества.

Практика: Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Птичий двор», «Чьи ладошки». Упражнения «Темные и светлые мешочки», «Светофорики». Работа со сказкой «Перчатки» Обсуждение, рисунок по сказке.

Тема 40. Итоговое занятие раздела.

Практика: Итоговое занятие раздела. Игра-конкурс. Обобщение основных знаний и навыков.

Тема 41. Какой Я?

Теория: Какой Я?

Практика: Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Холодно-горячо». Упражнения «Цыганка». Работа со сказкой «Сказка про дружбу» Обсуждение, рисунок по сказке.

Тема 42. Какой ТЫ?

Теория: Какой ТЫ?

Практика: Разминка «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Найди игрушку», «Топните те, кто», «Какого цвета твои глаза». Упражнения «Цыганка», «Заяц-Хваста», «Я задумал мальчика», «Интервью», «Прослушивание интервью». Обсуждение, рисунок

Тема 43. Трудности школьника в школе, дома, на улице.

Теория: Трудности школьника в школе, дома, на улице.

Практика: Разминка «Загадай игрушку», «Хрюкните те, кто...», «Крылатые качели». Упражнения «Копилка трудностей», «Театр». Рисунок «Трудные ситуации школьника». Обсуждение, рисунок трудностей.

Тема 44. Школьные трудности.

Теория: Школьные трудности.

Практика: Разминка «Изобрази предмет», «Бой быков», «Школа зверей», «Дважды два - четыре», «Взвизгните те, кто...», «Изобрази ситуацию». Упражнения «Помоги Сереже».

Работа со сказкой «В одном лесу жила-была...», «Про львенка и Пашу». Обсуждение, рисунок сказки.

Тема 45. Домашние трудности.

Теория: Домашние трудности.

Практика: Разминка «Изобрази предмет», «Разные ладошки», «Если я улитка...», «Изобрази ситуацию», «Если я отличник». Работа со сказкой «О муравьишке», «Верить и стараться». Обсуждение, рисунок сказки.

Тема 46. Итоговое занятие.

Практика: Игра-конкурс. Обобщение основных знаний и навыков. Подведение итогов работы кружка за учебный год, рефлексия участников, сочинение, презентации о самих себе, чему научились и что приобрели. Беседа о полученных знаниях и умениях.

УТВЕРЖДЕН
 Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
 Директор ГБОУ школа №448
 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
 _____ / Е. М. Бельтюкова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 дополнительной общеразвивающей программы
 курса платной образовательной услуги
 «Тропинка к своему Я»
 на 2023-2024 учебный год
 для группы №2
 Возраст учащихся 7-11 лет
 педагога Кузьминой Ольги Владимировны
 1 год обучения

№ п/п	Дата		Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт					
1	05.09. 2023		Теория	1	Тема «Знакомство. Введение в мир психологии»		Беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе
2	07.09. 2023		Практика	1	Тема «Как зовут ребят моего класса»		Групповая работа, направленная на осознание позиции школьника
3	12.09. 2023		Теория Практика	1	Тема «Давайте познакомимся»		Групповая работа, направленная на сплочение группы, установление правил группы
4	14.09. 2023		Теория Практика	1	Тема «Зачем мне нужно ходить в школу»		Групповая Работа, обсуждение
5	19.09. 2023		Теория Практика	1	Тема «Зачем мне нужно ходить в школу»		Групповая Работа, обсуждение
6	21.09. 2023		Теория Практика	1	Предварительная диагностика психоэмоционально го состояния		Групповая Работа, тестирование

7	26.09.2023		Практика	1	Какой я?		Групповая Работа, обсуждение, написание сочинения, рисунок
8	28.09.2023		Теория Практика	1	Тема «Мой класс»		Групповая работа Практикум, обсуждение
9	03.10.2023		Теория Практика	1	Тема «Мой класс»		Групповая работа Практикум, обсуждение
10	05.10.2023		Теория Практика	1	Тема «Какие ребята в моем классе»		Групповая работа Развивающие игры, обсуждение
11	10.10.2023		Теория Практика	1	Тема «Какие ребята в моем классе»		Групповая работа Развивающие игры, обсуждение
12	12.10.2023		Теория Практика	1	Тема «Мои друзья в классе»		Групповая работа Практикум, обсуждение, ролевые игры
13	17.10.2023		Теория Практика	1	Тема «Мои друзья в классе»		Групповая работа Практикум, обсуждение, ролевые игры
14	19.10.2023		Теория Практика	1	Тема «Мои друзья в классе»		Групповая работа Практикум, обсуждение, ролевые игры
15	24.10.2023		Теория Практика	1	Тема «Моя «учебная сила»»		Групповая работа Практикум. Психогимнастические, ролевые игры. Дискуссионная игра
16	26.10.2023		Теория Практика	1	Тема «Моя «учебная сила»»		Групповая работа Практикум. Психогимнастические, ролевые игры. Дискуссионная игра
17	31.10.2023		Теория Практика	1	Тема «Моя «учебная сила»»		Групповая работа Практикум. Психогимнастические, ролевые игры.

							Дискуссионная игра
18	02.11.2023		Практика	1	Итоговое занятия раздела		Групповая работа Практикум. Психогимнастические, ролевые игры. Дискуссионная игра
19	07.11.2023		Теория Практика	1	Тема «Радость. Что такое мимика»		Групповая работа Игровые методы, методы психической саморегуляции
20	09.11.2023		Теория Практика	1	Тема «Радость. Как ее доставить другому человеку»		Групповая Работа, Игровые методы, методы психической саморегуляции
21	14.11.2023		Теория Практика	1	Тема «Жесты»		Работа в группах по алгоритму, обсуждение
22	16.11.2023		Теория Практика	1	Тема «Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»		Словесные методы Работа в группах по алгоритму, обсуждение
23	21.11.2023		Теория Практика	1	Тема «Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»		Словесные методы Работа в группах по алгоритму, обсуждение
24	23.11.2023		Теория Практика	1	Тема «Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом»		Словесные методы Работа в группах по алгоритму, обсуждение
25	28.11.2023		Теория Практика	1	Тема «Грусть»		Групповая работа
26	30.11.2023		Теория Практика	1	Тема «Страх»		Групповая работа
27	05.12.2023		Теория Практика	1	Тема «Страх. Его относительность»		Групповая работа
28	07.12.2023		Теория Практика	1	Тема «Как справиться со страхом»		Групповая работа
29	12.12.2023		Теория Практика	1	Тема «Страх и как его преодолеть»		Групповая работа Работа в парах

30	14.12.2023		Теория Практика	1	Тема «Гнев. С какими чувствами он дружит»		Групповая работа игровые упражнения
31	19.12.2023		Теория Практика	1	Тема «Гнев. С какими чувствами он дружит»		Групповая работа игровые упражнения
32	21.12.2023		Теория Практика	1	Тема «Может ли гнев принести пользу»		Групповая работа игровые упражнения Психогимнастика
33	26.12.2023		Теория Практика	1	Тема «Может ли гнев принести пользу»		Групповая работа игровые упражнения Психогимнастика
34	28.12.2023		Теория Практика	1	Тема «Обида»		Групповая работа Практическая работа
35	09.01.2024		Теория Практика	1	Тема «Разные чувства»		Групповая работа Практическая работа
36	11.01.2024		Теория Практика	1	Тема «Разные чувства»		Групповая работа Практическая работа
37	16.01.2024		Практика	1	Итоговое занятие раздела 2		Игра-конкурс Обобщение основных знаний и навыков
38	18.01.2024		Теория Практика	1	Тема «Понимаем чувства другого»		Групповая работа Практическая работа
39	23.01.2024		Теория Практика	1	Тема «Понимаем чувства другого»		Групповая работа Практическая работа
40	25.01.2024		Теория Практика	1	Тема «Мы испытываем разные чувства»		Групповая работа Практическая работа
41	30.01.2024		Теория Практика	1	Тема «Мы испытываем разные чувства»		Групповая работа Практическая работа
42	01.02.2024		Теория Практика	1	Тема «Мы испытываем разные чувства»		Групповая работа Практическая работа
43	06.02.2024		Практика	1	Итоговое занятие раздела 3		Игра-конкурс Обобщение основных знаний и навыков
44	08.02.2024		Теория Практика	1	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»		Групповая работа Практическая работа
45	13.02.2024		Теория Практика	1	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»		Групповая работа Практическая работа

46	15.02.2024		Теория Практика	1	Тема «Хорошие качества людей»		Групповая работа Практическая работа
47	20.02.2024		Теория Практика	1	Тема «Хорошие качества людей»		Групповая работа Практическая работа
48	22.02.2024		Теория Практика	1	Тема «Самое важное хорошее качество»		Групповая работа Развивающие игры
49	27.02.2024		Теория Практика	1	Тема «Самое важное хорошее качество»		Групповая работа Развивающие игры
50	29.02.2024		Теория Практика	1	Тема «Кто такой сердечный человек»		Групповая работа Практикум
51	05.03.2024		Теория Практика	1	Тема «Кто такой доброжелательный человек»		Групповая работа Развивающие упражнения
52	07.03.2024		Теория Практика	1	Тема «Я желаю добра ребятам в классе»		Групповая работа Развивающие упражнения Практикум
53	12.03.2024		Теория Практика	1	Тема «Я желаю добра ребятам в классе»		Групповая работа Развивающие упражнения Практикум
54	14.03.2024		Теория Практика	1	Тема «Очищаем свое сердце»		Групповая работа Развивающие упражнения Практикум
55	19.03.2024		Теория Практика	1	Тема «Какие качества нам нравятся друг в друге»		Групповая работа Развивающие упражнения Практикум
56	21.03.2024		Теория Практика	1	Тема «Какие качества нам нравятся друг в друге»		Групповая работа Развивающие упражнения Практикум
57	26.03.2024		Теория Практика	1	Тема «Какими качествами мы похожи и чем отличаемся»		Групповая работа Психогимнастические и ролевые игры.
58	28.03.2024		Теория Практика	1	Тема «Какими качествами мы похожи и чем отличаемся»		Групповая работа Психогимнастические и ролевые игры.
59	02.04.2024		Теория Практика	1	Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами»		Групповая работа Психогимнастические и ролевые игры

60	04.04. 2024		Теория Практика	1	Тема «В каждом человеке есть светлые и темные качества»		Групповая работа Развивающие упражнения
61	09.04. 2024		Теория Практика	1	Итоговое занятие раздела Раздела 4		Игра-конкурс Обобщение основных знаний и навыков
62	11.04. 2024		Теория Практика	1	Тема «Какой Я?»		Групповая работа Развивающие упражнения
63	16.04. 2024		Теория Практика	1	Тема «Какой Я?»		Групповая работа Развивающие упражнения
64	18.04. 2024		Теория Практика	1	Тема «Какой ТЫ?»		Групповая работа Развивающие упражнения
65	23.04. 2024		Теория Практика	1	Тема «Какой ТЫ?»		Групповая работа Развивающие упражнения
66	25.04. 2024		Теория Практика	1	Тема «Трудности школьника в школе, дома, на улице»		Работа в группах по алгоритму
67	30.04. 2024		Теория Практика	1	Тема «Трудности школьника в школе, дома, на улице»		Работа в группах по алгоритму
68	02.05. 2024		Теория Практика	1	Тема «Школьные трудности»		Работа в группах по алгоритму
69	07.05. 2024		Теория Практика	1	Тема «Школьные трудности»		Работа в группах по алгоритму
70	14.05. 2024		Теория Практика	1	Тема «Домашние трудности»		Работа в группах по алгоритму
71	16.05. 2024		Теория Практика	1	Тема «Домашние трудности»		Работа в группах по алгоритму
72	21.05. 2024		Практика	1	Игра-конкурс Обобщение основных знаний и навыков		Работа в группах по алгоритму

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тропинка к своему Я» проводятся: входной, текущий и промежуточный контроль.

Входной контроль проводится в сентябре с целью определения уровня развития детей, их творческих способностей. Контроль осуществляется в форме педагогического наблюдения, выполнение практических заданий педагога, диагностических методик.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Контроль осуществляется в форме педагогического наблюдения, анализа педагогом и учащимися качества выполнения упражнений.

Промежуточный контроль проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, по итогам прохождения программы, в форме выполнения творческих заданий, проведения диагностических методик.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме:

- анкетирования;
- конкурсов;
- выставок творческих работ;
- тестирования;
- тренингов;
- итогового тестирования в конце года.

Механизм оценки результатов по программе:

В процессе деятельности применяется определенная система контроля успехов и достижений детей, используются классические методы и приемы. При наборе детей проводится входная диагностика, в конце 1-го полугодия (декабрь) - промежуточная диагностика, в конце учебного года (май) – итоговая диагностика. Цель входной диагностики – выявить уровень развития:

- адаптации в коллективе;
- сформированность либо отсутствие какого-либо навыка;
- мышления ребенка;
- памяти;
- эмпатии и т.д.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости кружка «Тропинка к своему Я»;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Критериями оценки результативности обучения являются: уровень развития речи, уровень развития памяти, уровень эмоционального развития, глубина эстетического восприятия, уровень двигательной импровизации. Приобретенные детьми знания, умения и навыки оцениваются по трем позициям: *высокий, средний и низкий* уровень усвоения.

Критерии оценки устных ответов:

1. Активность участия.
2. Умение собеседника прочувствовать суть вопроса.
3. Искренность ответов, их развернутость, образность, аргументированность.
4. Самостоятельность.
5. Оригинальность суждений.

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тропинка к своему я» основано на следующих принципах:

-гуманизации образования (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);

-от простого - к сложному (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);

-единства индивидуального и коллективного (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей с полным сохранением свободы личности в процессе коллективных занятий);

-творческого самовыражения (реализация потребностей ребенка в самовыражении);

-психологической комфортности (создание на занятии доброжелательной атмосферы);

-индивидуальности (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их творческих способностей);

-наглядности (достижение задач при помощи наглядного материала);

-дифференцированного подхода (использование различных методов и приемов обучения, разных упражнений с учетом возраста, способностей детей);

-доступности и посильности (подача учебного материала соответственно развитию творческих способностей и возрастным особенностям учащихся).

На всех этапах обучения очень важен индивидуальный подход к каждому ученику. Воспитание творческой личности - процесс очень сложный и ответственный, дети имеют различные уровни психофизического развития, у каждого свои пределы и возможности, поэтому, в первую очередь, педагог должен помочь каждому ученику поверить в свои силы, приобрести уверенность в себе. Можно использовать метод эмоционального стимулирования - создание ситуаций успеха на занятиях, это специально созданные педагогом цепочки таких ситуаций, в которых ребёнок добивается хороших результатов, что ведёт к возникновению у него чувства уверенности в своих силах и «лёгкости» процесса обучения.

Использование метода беседы позволяет выбрать правильную тактику в работе с каждым ребенком. Сущность беседы заключается в том, что педагог путем умело поставленных вопросов побуждает учащихся рассуждать, анализировать, мыслить в определенной логической последовательности. беседа представляет собой не сообщающий, а вопросно-ответный способ учебной работы по осмыслению нового материала. Главный смысл беседы - побуждать учащихся с помощью вопросов к рассуждениям, действенному анализу, к точному личностному разбору задания, к самостоятельному «открытию» новых для них выводов, идей, ощущений и т.д. При проведении беседы по осмыслению нового материала необходимо ставить вопросы так, чтобы они требовали не односложных утвердительных или отрицательных ответов, а развернутых рассуждений, определенных доводов и сравнений, в результате которых учащиеся учатся формулировать свои мысли, понимать и познавать свои эмоциональные ощущения.

Метод сравнения эффективен. Этот метод помогает педагогу и учащимся отслеживать рабочий процесс.

В активном восприятии учащимися процесса обучения весьма существенное значение имеет умение преподавателя придавать своему объяснению увлекательный характер, делать его живым и интересным, использовать множество стимулов, возбуждающих любознательность и мыслительную активность учащихся. Необходимо соблюдать определенную педагогическую логику, определенную последовательность учебного и воспитательного процесса.

Важнейшие принципы, применяемые на занятиях, это:

- контрастность в подборе упражнений;

- прием усложнения заданий;

- комплексность задач на уроке и в каждом упражнении;

- выполнение упражнений по словесному заданию педагога.

Обязательным фактором в обучении детей является дисциплина. Необходимо воспитывать у учащихся чувство ответственности и способность доводить начатое дело до логического итога вопреки перемене своих интересов или влиянию внешних факторов.

Метод исследовательской деятельности выступает ключевым для обеспечения творческой атмосферы в коллективе, создаёт возможность поиска различных способов выполнения поставленных задач, новых художественных средств воплощения сценического образа. Необходимо стремление педагога предлагать такие задания, которые включали бы детей в самостоятельный творческий, исследовательский поиск для развития креативного мышления.

Для быстрого включения учащегося в творческий процесс подходит метод создания проблемных ситуаций - представление материала занятия в виде доступной, образной и яркой проблемы. Это очень сближает коллектив, выявляет характер и личностные качества учащихся.

Самостоятельная работа учащихся заключается в выполнении домашних заданий, работе над индивидуальными заданиями, работе над совершенствованием и закреплением профессиональных навыков.

При реализации программы используются следующие методы воспитания:

- упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);
- мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);
- стимулирование (создание ситуации успеха).

Основными формами образовательного процесса являются беседы, практические занятия и игры. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются педагогические технологии разноуровневого, развивающего, компетентностно-ориентированного, индивидуального, группового обучения, коллективной творческой деятельности. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень стартовых образовательных компетенций.

Результаты промежуточного контроля фиксируются в «Карте оценки результативности освоения программы». Результаты итоговой работы фиксируются в Аналитической справке оценки результативности освоения программы, которая составляется на основании диагностики детей.

Диагностический инструментарий	Цель
Школьный тест освоенности мышления	Психологический тест ШТОМ предназначен для изучения мышления школьников младшего возраста, позволяет количественно оценить основные компоненты понятийного мышления учащихся начальных классов.
Методика исследования словесно-логического мышления	Тест предназначен для исследования словесно-логического мышления у младшего школьника
Личностный опросник Кеттелла CPQ (детский вариант)	Данные опросника позволяют прогнозировать развитие акцентуированных (выраженных черт) у ребенка и корректировать этот процесс.
Тест школьной тревожности Филлипса	Тест является инструментом для изучения уровня тревожности, связанной со школой, и ее отдельных факторов — переживание социального стресса, страх ситуации проверки знаний и пр.

Психогеометрический тест	Опросник позволяет мгновенно определить форму или тип личности, дать подробную характеристику личных качеств и особенностей поведения на обыденном, понятном каждому языке, составить сценарий поведения для каждой формы личности в типичных ситуациях.
Цветовой тест Люшера	Диагностика нервно-психического состояния (существующая ситуация, источник стресса, проблемы); прогноз работоспособности (уровень продуктивности нервнопсихического напряжения, уровень мобилизованности физических и психических ресурсов, вероятное поведение в экстремальной ситуации).
Психологическое состояние младших школьников	Оценка психологического состояния учащихся начальных классов.
Анкета "Мотивация учения и причины неуспеваемости младших школьников"	Анкета предназначена для выявления основных мотивов учения младших школьников в ходе первичного собеседования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный стандарт начального общего образования
2. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1 – 4). М., 2015.
3. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
4. Жизненные навыки / Под.ред. С.В. Кривцовой. М., 2002. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
5. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / А.Г. Асмолов (и др); под ред. А.Г. Асмолова. М., 2010.
6. Мухина В.С. Детская психология. М., 1997.
7. Никифорова В.В. «Графические диктанты». М., 2012.
8. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под.ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
9. Практическая психология образования / Под.ред. И.В. Дубровиной. М., 1998.