

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ПРЕДМЕТОВ
МУЗЫКАЛЬНОГО ЦИКЛА «ТУТТИ»
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением
педагогического совета

Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Л.С.Джанполат
«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы
«Тутти»

Н.Б.Пантюшова
Приказ № 51-О
от «28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»**

Класс 1

2023-2024 учебный год

Педагог-психолог: Троицкая Г.Ю.

Квалификационная категория: Высшая

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2023

I. Пояснительная записка

Программа занятий социально-педагогической направленности «Тропинка к своему Я» модифицирована и составлена на основе одноименной авторской программы О.В.Хухлаевой..

Актуальность, педагогическая целесообразность программы.

Государственные образовательные стандарты второго поколения основаны на принципиально новом подходе к целям образования. На первый план выходит переход от парадигмы знаний к парадигме развития личности. Новые стандарты ориентируют педагогов на то, что школа ответственна не только за качество и количество полученных ребенком знаний, но и за формирование и развитие личности. Требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования (см.: «Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Начального Общего Образования») сформулированы следующим образом:

Обобщенный результат освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования может быть представлен в следующих личностных характеристиках выпускника («портрет выпускника начальной школы»):

- ✓ любознательный, активно и заинтересованно познающий мир;
- ✓ владеющий основами умения учиться, способный к организации собственной деятельности;
- ✓ любящий свой народ, свой край и свою Родину;
- ✓ уважающий и принимающий ценности семьи и общества;
- ✓ готовый самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и обществом;
- ✓ доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать свое мнение;
- ✓ выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

В связи с этим, перспективным направлением представляется целенаправленное создание условий для личностного развития детей в общеобразовательной школе. Эффективной формой такого развития в начальной школе является введение курса особых развивающих занятий социально-психологической направленности.

Программа О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я» разработана на основании возрастных особенностей и потребностей детей 6,5 – 10 лет и представляет собой систематический курс с 1-ого по 4-ый класс начальной школы.

Цель программы:

- Развитие и воспитание личности ребенка, в частности его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями.
- Обучение коммуникативным навыкам, в частности умению формулировать и обосновывать свою точку зрения, понимать и принимать позицию другого, договариваться и принимать совместные решения.

Программа рассчитана на четыре года (с 1-ого по 4-ый класс). Для каждого года обучения разработан свой курс занятий, в соответствии с возрастными особенностями и потребностями детей.

Задачи:

- Обучение распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей
- Обучение исследованию своих качеств и особенностей
- Обучение приемам и методам познания себя
- Обучение способам разрешения конфликтов между людьми
- Развитие уверенности в себе, своих возможностях
- Развитие способности к сотрудничеству в учебной и внеучебной деятельности
- Развитие творческих способностей детей
- Воспитание у детей таких личностных качеств, как самостоятельность в действиях, рефлексии собственных действий, стремления к самоизменению – приобретению новых знаний и умений.

Ожидаемые образовательные результаты.

Под усвоением материала программы «Тропинка к своему Я» следует понимать, прежде всего, усвоение детьми умений и навыков самопознания, создающих предпосылки для самоизменения, личностного развития и развития самосознания.

Также, подразумевается рост социальной компетентности детей, заключающейся в умении слушать и вступать в диалог, умении аргументировать и отстаивать свою позицию в коллективе, умение учитывать позиции других людей, строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Для выявления и диагностики динамики развития у детей выделенных компетенций, целесообразно вести дневник наблюдений. Также, в качестве диагностического материала могут служить творческие работы детей по темам занятий.

Форма проведения занятий.

- Занятия проводятся в групповой форме.
- Возраст детей 6,5 – 10 лет
- В каждом учебном году организуются занятия на регулярной основе – по 1 в неделю.
- В структуру занятия входят три части: разминка-приветствие, работа по теме, подведение итогов.
- Каждое занятие включает различные комбинации следующих типов работ: рассказ ведущего, развивающие игры, психотехнические и психогимнастические упражнения, беседа, элементы арт-терапии и сказкотерапии, релаксирующие упражнения.

Оценка эффективности.

Оценка эффективности развивающих занятий производится следующими методами:

- Проведение мониторинга уровня школьной адаптации учащихся, уровня школьной тревожности и психологического климата в классе – два раза в год в начале и в конце курса.
- Анализ творческих работ, выполненных в процессе занятий.
- Анкетирование учащихся в конце курса

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

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

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
- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью 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.

Методическое обеспечение программы

Занятия по программе проводятся в групповой форме на протяжении четырех лет обучения в начальной школе. В каждом учебном году организуются занятия на регулярной основе - по 1 часу в неделю.

Условия реализации программы:

Для проведения занятий желательно наличие специального помещения, пригодного как в качестве традиционного учебного класса, так и в качестве игровой аудитории. Желательным является наличие в кабинете коврового покрытия и свободно передвигающихся учебных столов. В зависимости от задач занятия и характера взаимодействия учащихся в нем (индивидуальная работа, взаимодействие в парах, работа в тройках/четверках, взаимодействие между командами) учебные столы могут быть расставлены П-образно, в форме подковы, круга, составлены попарно или «квartetом» и др.

Минимально необходимые требования к оборудованию: стол и стул на каждого ученика, доска, стенд для вывешивания наглядного материала, цветные карандаши (фломастеры), листы плотной бумаги (альбомы) на каждого учащегося, набор разнообразных игрушек.

Основные приемы и методы организации образовательного процесса:

Структура занятий.

Занятие включает в себя следующие компоненты:

- **Организационный момент:** используются ритуалы приветствия, разминочные задания.
- **Основная часть**, которая может быть реализована в двух вариантах: если занятие первое в разделе, то используется схема: настрой как подготовка к восприятию нового материала – введение нового содержания – его закрепление. Если занятие продолжает изучаемый раздел, то схема несколько иная: актуализация предыдущего материала – повторение – углубление, расширение, наполнение новыми смыслами;
- **Подведение итогов.** Рефлексия результатов занятия, происходящая в два этапа: эмоциональное отреагирование (что понравилось на занятии, что заинтересовало); осмысление (зачем, для чего нужно то, чем занимались, о чем шла речь, в чем польза нового материала).
- **Ритуал прощания.**

Разумеется, указанная структура может быть использована при необходимости, изменена, ее отдельные составляющие могут быть более или менее насыщены, длительны и дифференцированы.

Методы, применяемые в программе «Тропинка к своему Я» обладают следующими особенностями. Они:

- А. **Активны** и основаны на проживании опыта: дети не просто усваивают знания, а через действия, игру, сказку погружаются в содержание собственного внутреннего мира;
- В. **Эмоционально окрашены**, пробуждают разнообразные эмоции, «затрагивают» интересы ребенка;
- С. **Рефлексивны:** большинство игр, упражнений, психологических техник предусматривает необходимость занять рефлексивную позицию;
- Д. **Оптимальны по трудности**, что связано с ориентацией на зону ближайшего развития;
- Е. **Метафоричны:** во-первых, используемые упражнения, игры, психологические техники являются, по сути дела, поведенческими метафорами – ведь они говорят об одном предмете через признаки другого, а во-вторых, сказкотерапевтические процедуры, которых много в программе, не могут обойтись без метафоры.

Классификация развивающих методов (психотехник, игр, упражнений, приемов, процедур), которые используются в программе:

- 1) традиционные обучающие приемы;
- 2) ритуалы знакомства; представления, прощания;
- 3) «ледокольные» («размораживающие», разогревающие, разминочные) техники;
- 4) приемы сосредоточения, фокусировки, настройки;
- 5) техники релаксации;
- 6) психотехники самооценки и взаимооценки;
- 7) упражнения, направленные на самораскрытие и рефлекссию;
- 8) экспрессивные техники (приемы самовыражения);
- 9) развивающе-тренировочные упражнения;
- 10) сказкотерапевтические упражнения;
- 11) иллюстрационно-демонстрационные задания;
- 12) подвижные игры.

Литература:

1. О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1 – 4)». 3-е изд. – М.: «Генезис», 2009 г.
2. Т.А.Аржакаева, И.В. Вачков, А.Х. Попова «Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения)./Под ред. И.В. Вачкова – М.:Издательство «Ось-89», 2003 г.
3. Т.А.Аржакаева, И.В. Вачков, А.Х. Попова «Психологическая азбука. Начальная школа (Второй год обучения)./Под ред. И.В. Вачкова – М.:Издательство «Ось-89», 2003 г.
4. Т.А.Аржакаева, И.В. Вачков, А.Х. Попова «Психологическая азбука. Начальная школа (Третий год обучения)./Под ред. И.В. Вачкова – М.:Издательство «Ось-89», 2005 г.

II. Содержание программы 1 класс.

№№	Тема	Количество часов		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Тема 1. Я - школьник	0	11	11
2.	Тема 2. Мои чувства	0	12	12
3.	Тема 3. Трудности первоклассника	0	10	10
	Итого:			33

III. Поурочно-тематический план занятий 1 класс

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия
Тема 1. Я – школьник		
1.	Знакомство	Знакомство. Установление правил работы в группе. Самопрезентация. Изготовление визиток

2.	Кто такой школьник?	Формирование учебной мотивации.
3.	Школьный распорядок.	Изучение школьного распорядка. Закрепление представлений об атрибутах школьной жизни.
4.	Мой дружный класс	Развитие сплоченности классного коллектива
5.	Диагностическое занятие	Психогимнастика. Диагностика уровня школьной адаптации
6.	Мои одноклассники	Развитие способности видеть и чувствовать другого. Понятие о дружбе и взаимопомощи. Развитие сплоченности коллектива
7.	Что такое дружба?	Понятие о дружбе и взаимопомощи. Что значит дружить? Кто такой друг?
8.	Мои друзья в классе	Развитие способности видеть и чувствовать другого. Понятие о дружбе и взаимопомощи. Развитие сплоченности коллектива. Создание коллажей. Сказкотерапия.
9.	Диагностическое занятие	Психогимнастика, эмоциональная разгрузка, диагностика взаимоотношений в группе
10.	Мои успехи в школе	Развитие уверенности в себе и в своих возможностях. Формирование уверенного поведения и адекватной самооценки
11.	Моя «учебная сила»	
Тема 2. Мои чувства.		
12.	Что такое чувства. Радость.	Знакомство с чувствами. Какие бывают чувства. Знакомство с чувством радости
13.	Как доставить радость другому	Учимся предавать чувство радости.
14.	Диагностическое занятие	Психогимнастика, эмоциональная разгрузка, диагностика уровня эмоционально-волевой сферы и тревожности,
15.	Сказка о радости	Сказкотерапевтическое занятие с элементами арт-терапии
16.	Грусть. Что это такое?	Учимся выражать и передавать свои чувства
17.	Грустная сказка с веселым концом.	Сказкотерапевтическое занятие с элементами арт-терапии
18.	Что такое страх?	Знакомство со своими страхами. Как справиться со страхом.
19.	У страха глаза велики	Сказкотерапевтическое занятие с элементами арт-терапии
20.	Что такое гнев.	Знакомство с чувством гнева. Откуда берется гнев. Как

		справиться с гневом.
21.	Обида	Знакомство с чувством обиды. Почему люди обижаются. Учимся справляться с обидой.
22.	Меня обидели? Я обиделся?	Сказкотерапевтическое занятие с элементами арт-терапии
23.	Разные чувства	Обобщающее занятие
3. Трудности первоклассника.		
24.	Трудно ли быть первоклассником?	Актуализация трудностей первого года обучения.
25.	Школьные трудности.	Осознание трудностей. Создание «копилки трудностей» и «психологической аптечки»
26.	Домашние трудности.	Осознание трудностей. Создание «копилки трудностей» и «психологической аптечки»
27.	Как вести себя на улице	Осознание трудностей. Создание «копилки трудностей» и «психологической аптечки»
28.	Диагностическое занятие	Психогимнастика. Выявление позиции «Я» - самооценка
29.	Я умею радоваться	Обучение навыкам саморегуляции. Эмоциональная разгрузка с элементами арт-терапии
30.	Диагностическое занятие	Психогимнастика. Диагностика уровня школьной адаптации
31.	Мы умеем помогать друг другу	Что я могу сделать для других. Почему нужно помогать друг другу. Как мы можем помочь будущим первоклассникам. Создание «Письма первокласснику».
32.	Я люблю учиться.	Закрепление учебной мотивации. Эмоциональная разгрузка с элементами арт-терапии
33.	Итоговое занятие	Подведение итогов. Вручение дипломов.