


ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КУРГАНА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа №52»

«Согласовано»


Заместитель директора по ВР

 (Н.В. Силакова)

от «29» августа 2023 года

«Принято»

на педагогическом совете
МБОУ «СОШ №52»

 (Е.С. Варфоломеева)

Протокол №1
от «30» августа 2023 года

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ №52»

 (Н.М. Аборина)

от «31» августа 2023 года



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа социально-гуманитарной направленности
«Путь к себе»
возраст обучающихся: 7-10 лет
срок реализации: 4 года**

Автор-составитель: Ботезат О.П.
Педагог-психолог.

г. Курган, 2023

Пояснительная записка

Направленность программы	Социально-гуманитарная
Актуальность программы	Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших 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.
Отличительные особенности программы	Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен 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.
Адресат программы	Ученики 7-10 лет, необходимый (базовый) уровень, с особыми образовательными потребностями (по решению ПМПК).
Срок реализации (освоения) программы	4 года
Объём программы	35 часов в год (1 час в неделю).
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	<i>Формы обучения:</i> фронтальная и групповая. <i>Особенности организации учебного процесса:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Форма обучения: очная. • Состав группы: до 20 человек. • Режим занятий: - Обучение в школе ведется по пятидневной учебной неделе в 1–9-х классах. - Продолжительность урока (академический час) во 2–9-х классах составляет 40 мин. Продолжительность уроков в 1-м классе устанавливается с применением ступенчатого метода наращивания учебной нагрузки и составляет: 35 мин в сентябре – декабре, 40 мин в январе – мае. Периодичность и продолжительность занятий, продолжительность перерывов между ними разработана в соответствии с СП 2.4.3648-20 «санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и

	<p>оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28).</p> <p>- Учебные занятия в школе организованы в 2 смены. Начало уроков для учащихся 1-го класса и 2-9 классов в 08:00.</p> <p>- После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв 10 мин, после 2, 3, 4, 7 урока перерыв 20 мин, после 6 урока перерыв 15 минут.</p>
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	Программа разработана на основе интересов и образовательного запроса обучающихся, обеспечивающая условия для раскрытия и развития всех способностей и дарований ребёнка с целью их последующей реализации в учебной и профессиональной деятельности, фиксирующая образовательные цели и результаты.
Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	Ученики с индивидуальной образовательной программой вариант 4.1, 4.2, 5.1, 5.2, 6.1, 6.2, 7.1, 7.2, 8.1.
Наличие талантливых детей в объединении	Проектирование ИОМ для одарённых обучающихся (по необходимости).
Уровни сложности содержания программы	Стартовый (ознакомительный).

Цель рабочей программы - формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

Задачи:

1. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
2. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
3. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
4. Формировать терпимость к мнению собеседника.
5. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
6. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Учебный план

№ п/п	Название раздела программы	1 год обучения			Формы промежуточной аттестации
		Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
1	Мои способности в учёбе.	4	2	2	
2	Мир чувств и эмоций.	15	8	7	
3	Мы все такие разные.	3	1	2	
4	Как добиться успеха в учёбе.	11	7	4	
5	Итоговое занятие.	1	1		
6	Промежуточная	1		1	Выставка рисунков «Моя

	аттестация.				школьная жизнь».
Итого		35	19	16	

№ п/п	Название раздела программы	2 год обучения			Формы промежуточной аттестации
		Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
1	Я и моя школа.	11	5	6	
2	Я и мои родители.	9	5	4	
3	Я и мои друзья.	10	5	5	
4	Мир фантазии.	3	1	2	
5	Итоговое занятие.	1	1		
6	Промежуточная аттестация.	1		1	Выставка рисунков «С кем я дружу».
Итого		35	17	18	

№ п/п	Название раздела программы	3 год обучения			Формы промежуточной аттестации
		Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
1	Разница характеров.	8	3	5	
2	Волшебные слова.	6	3	3	
3	Управление своим поведением.	12	5	7	
4	Я в будущем.	7	3	4	
5	Итоговое занятие.	1	1		
6	Промежуточная аттестация.	1		1	Выставка рисунков «Моё будущее».
Итого		35	15	20	

№ п/п	Название раздела программы	4 год обучения			Формы промежуточной аттестации
		Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
1	Мои способности.	7	3	4	
2	Я расту и меняюсь.	6	3	3	
3	Учимся сотрудничеству.	11	5	6	
4	Кто такой воспитанный человек?	9	5	4	
5	Итоговое занятие.	1	1		
6	Промежуточная аттестация.	1		1	Выставка рисунков «Я – пятиклассник».
Итого		35	17	18	

Содержание программы

1-й год обучения

Раздел 1. Мои способности в учёбе. Количество часов: теория – 2, практика – 2.

Теория: Для чего мы ходим в школу. Мои способности, что я могу.

Практика: Мои успехи в школе. Моя «учебная сила».

Раздел 2. Мир чувств и эмоций. Количество часов: теория – 8, практика – 7.

Теория: Что такое эмоции и чувства. Что такое радость. Что такое грусть. Что такое страх. Что такое гнев. С какими чувствами дружит гнев. Что такое обида. Что такое плач.

Практика: Что меня радует. Как поднять настроение другим. Как справиться со страхом, и помочь другим. Как справиться с гневом. Как справиться с обидой. Как справиться с плачем. Какие эмоции передают взглядом.

Раздел 3. Мы все такие разные. Количество часов: теория – 1, практика – 2.

Теория: Качества людей.

Практика: Люди отличаются друг от друга своими качествами. В каждом человеке есть «светлые» и «тёмные» качества.

Раздел 4. Как добиться успеха в учёбе. Количество часов: теория – 7, практика – 4.

Теория: Что такое успех. Для чего нам нужен успех в учёбе. Как учиться в школе и быть успешным. Как относится к оценке учителя. Какие бывают школьные трудности. Как справиться со школьными трудностями. Как поддерживать своих одноклассников в учёбе.

Практика: Мой успех в школе. Мой школьный дневник. Я побеждаю школьные трудности. Учимся в школе вместе с друзьями.

Итоговое занятие. Количество часов: теория – 1.

Теория: Школьная жизнь такая разная.

Промежуточная аттестация. Количество часов: практика – 1.

Форма текущего контроля: Выставка рисунков «Моя школьная жизнь».

2-й год обучения

Раздел 1. Я и моя школа. Количество часов: теория – 5, практика – 6.

Теория: Для чего мы ходим в школу. Я и мои одноклассники. Я и школьные учителя. Что такое лень. Что нужно для успешной учёбы.

Практика: Что мне нравится в моей школе. Что бы я хотел изменить в моей школе. Школа моей мечты. В нашем классе живёт дружба. Как справиться с ленью. Я – успешный ученик.

Раздел 2. Я и мои родители. Количество часов: теория – 5, практика – 4.

Теория: Моя семья. В чём мы с родителями похожи, а в чём мы разные. Почему нужно относиться к старшим с уважением. Почему родители наказывают своих детей. Как сделать отношения с родителями дружными.

Практика: История моей семьи. Что я испытываю к своим родителям. Как правильно реагировать на наказания родителей. Моя дружная семья.

Раздел 3. Я и мои друзья. Количество часов: теория – 5, практика – 5.

Теория: Что такое дружба. Умею ли я дружить и как этому научиться. Что такое ссора, и как мириться с друзьями. Какие у меня есть «колючки» в характере. Что такое одиночество.

Практика: Я в роли друга. Учимся мириться. Учимся избегать ссоры. Как избавиться от «колючек» в характере. Как избежать одиночества.

Раздел 4. Мир фантазии. Количество часов: теория – 1, практика – 2.

Теория: Что такое фантазия, и зачем она нам нужна.

Практика: В чём различаются мечты и фантазии. Как отличить ложь от фантазии.

Итоговое занятие. Количество часов: теория – 1.

Теория: Кто меня окружает.

Промежуточная аттестация. Количество часов: практика – 1.

Форма текущего контроля: Выставка рисунков «С кем я дружу».

3-й год обучения

Раздел 1. Разница характеров. Количество часов: теория – 3, практика – 5.

Теория: Что такое характер. Что такое качества людей. Что такое «светлые» и «тёмные» качества.

Практика: Мой характер. Характер других людей. В чём я похож по характеру с одноклассниками. Чем я отличаюсь по характеру от одноклассников. Как нам с ребятами принять характеры друг друга.

Раздел 2. Волшебные слова. Количество часов: теория – 3, практика – 3.

Теория: Что такое волшебные слова. Что такое правила общения. Как правильно начать, поддержать и вести разговор.

Практика: Чем нам полезны волшебные слова. Соблюдаем правила общения. Как вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине.

Раздел 3. Управление своим поведением. Количество часов: теория – 5, практика – 7.

Теория: Что такое уметь управлять своим поведением. Почему важно следить за своей речью. Почему важно следить за своими поступками. Почему важно внимательно слушать собеседника. Умения, о которых мы узнали, очень важны для общения с другими людьми.

Практика: Учимся следить за своей речью. Учимся следить за своими поступками. Учимся внимательно слушать собеседника. Сюжетно-ролевая игра «Я в школе». Сюжетно-ролевая игра «Я в магазине». Сюжетно-ролевая игра «Я на улице». Сюжетно-ролевая игра «Я в театре».

Раздел 4. Я в будущем. Количество часов: теория – 3, практика – 4.

Теория: Какое будущее я бы хотел. Что во мне изменилось после детского сада. Кем я мечтаю стать.

Практика: Какой я сейчас. Что я умел раньше, а что умею сейчас. Каким я вижу себя в будущем. Каким я буду в будущем.

Итоговое занятие. Количество часов: теория – 1.

Теория: Я воспитанный человек.

Промежуточная аттестация. Количество часов: практика – 1.

Форма текущего контроля: Выставка рисунков «Моё будущее».

4-й год обучения

Раздел 1. Мои способности. Количество часов: теория – 3, практика – 4.

Теория: Что такое способности? Что такое успех? Какие нужны способности для успеха в том или ином деле?

Практика: Мои способности. Мои способности для успеха в учёбе. «Успех = способности + трудолюбие». Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху.

Раздел 2. Я расту и меняюсь. Количество часов: теория – 3, практика – 3.

Теория: Моё детство. Какой я сейчас. Каким я хочу быть.

Практика: Что во мне изменилось. Что я знал раньше, а что я знаю сейчас. Каким я буду в будущем.

Раздел 3. Учимся сотрудничать. Количество часов: теория – 5, практика – 6.

Теория: Что такое сотрудничество. Могу ли я сотрудничать с моими одноклассниками. Как научиться договариваться с людьми. Что такое коллективная работа. Что значит понимать другого и как можно этому научиться.

Практика: Учимся договариваться с другими. Учимся работать в паре. Учимся коллективно выполнять задания. Учимся понимать другого. Учимся планировать коллективную деятельность. Учимся работать в коллективе.

Раздел 4. Кто такой воспитанный человек. Количество часов: теория – 5, практика – 4.

Теория: Кто такой воспитанный человек. Для чего нам нужно быть воспитанными. Кто такой свободный человек. Можно ли всегда поступать так, как хочется? Что такое «право на уважение».

Практика: Я воспитанный человек. Я свободный человек. Мои поступки. Я уважаю других, а другие уважают меня.

Итоговое занятие. Количество часов: теория – 1.

Теория: Чему я научился к 5-му классу.

Итоговая аттестация. Количество часов: практика – 1.

Форма итогового контроля: Выставка рисунков «Я – пятиклассник».

Материально-техническое обеспечение

1. Сенсорное оборудование (столы для рисования песком, звездное небо, шар молния, фонтан, гребень, панно «Бесконечность», водопад, пуфики).
2. Альбомные листы, краски, карандаши.
3. Метафорические ассоциативные карты.
4. Столы.
5. Стулья.

Информационное обеспечение

1. Колонки.
2. Музыкальный проигрыватель.
3. Компьютер.
4. Проектор.
5. Диски с музыкальным сопровождением.
6. Интернет.

Кадровое обеспечение

1. Педагог дополнительного образования детей и взрослых.
2. Педагог-психолог.

Методические материалы

1. Программы Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (1 – 4 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2012.

Список литературы

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
2. Вачков И.В. Психология для малышей. М.: Педагогика – Пресс, 1996.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
4. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1887.
5. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
6. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
7. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.